



تازگی ها دفترم خالی ست

شعر ها دیگر سراغم را نمی گیرند واژه هایم لال

سطرها آب دهان مرده را مانند خوندونسم گرچه مالامال جهرم خالی ست؛

چون که جای مادرم خالی ست صبح ها از دحام این همه آدم

سایه های روشن و خاموش رفته رفته شاید دخترم باز از سر و کول پدر، بالا

یا نه، شاید چشم و دست زخم باشد خسته از پرسیدن حالـم

گاه می خوابم گاه می شویم سنگین

یک نفر گاهی به دستم، استکانی می دهد می نوشمش، شاید

چای تلخی یا شرابی خوشگوار است این سایه ای بر سفره می لغزد

می خورم، شاید ناهار است این بعد از آن وای می روم بر صندلی، اما

صندلی از پیکرم خالی ست؛ چون که جای مادرم خالی ست

عصرها، تکرار یک کابوس در حیاط پشت خانه، روی رخت آویز

چادری گلدار می رقصد یک نفر در گوش من می خواند این آواز:

"مادر ت را یاد یا خود برد..." می گریزم تا نگوید باز...

می خورم کتف آنان خالی مادر گنجه را وایمی کنم، بی می کشم پکسر

خیره گشته عینکش بر من! "امدی فردنزد؟"

چشم من روشن..." عینکش را می کشم بر دیده ، پنهانی

کفش هایش را به روی لب گفتماش را به پیشانی...

گنجه را می بندم و سر می نهـم بر تخت این همه قدر را لحافش می کشم پنهان

عطر انداخته دلم را می چلاند سخت خرد که برمی دارم از زباین،

سندانم می گیرد از تصویر خود در قاب آینه نمی از من هست

نیم دیگرم خالی ست چون که جای مادرم خالی ست

شب که چادری نوازش یا فریب قرص خواب آور خواب را در چشم هایم می کند جاری

آن دم آخر لحظه ی پایان یبادری ؛

یاد پدم هست: "مادر نیست" رفته و تا عمر دلم پالش زیر سرم خالی ست

چون که جای مادرم خالی ست شب که چادری نوازش یا فریب قرص خواب آور

آن دم آخر لحظه ی پایان یبادری ؛ یاد پدم هست: "مادر نیست"

رفته و تا عمر دلم پالش زیر سرم خالی ست چون که جای مادرم خالی ست

شب که چادری نوازش یا فریب قرص خواب آور خواب را در چشم هایم می کند جاری

آن دم آخر لحظه ی پایان یبادری ؛ یاد پدم هست: "مادر نیست"

رفته و تا عمر دلم پالش زیر سرم خالی ست چون که جای مادرم خالی ست

شب که چادری نوازش یا فریب قرص خواب آور خواب را در چشم هایم می کند جاری

آن دم آخر لحظه ی پایان یبادری ؛ یاد پدم هست: "مادر نیست"

رفته و تا عمر دلم پالش زیر سرم خالی ست چون که جای مادرم خالی ست

شب که چادری نوازش یا فریب قرص خواب آور خواب را در چشم هایم می کند جاری

آن دم آخر لحظه ی پایان یبادری ؛ یاد پدم هست: "مادر نیست"

رفته و تا عمر دلم پالش زیر سرم خالی ست چون که جای مادرم خالی ست

شب که چادری نوازش یا فریب قرص خواب آور خواب را در چشم هایم می کند جاری

آن دم آخر لحظه ی پایان یبادری ؛ یاد پدم هست: "مادر نیست"

رفته و تا عمر دلم پالش زیر سرم خالی ست چون که جای مادرم خالی ست

شب که چادری نوازش یا فریب قرص خواب آور خواب را در چشم هایم می کند جاری

آن دم آخر لحظه ی پایان یبادری ؛ یاد پدم هست: "مادر نیست"

رفته و تا عمر دلم پالش زیر سرم خالی ست چون که جای مادرم خالی ست

شب که چادری نوازش یا فریب قرص خواب آور خواب را در چشم هایم می کند جاری

آن دم آخر لحظه ی پایان یبادری ؛ یاد پدم هست: "مادر نیست"

رفته و تا عمر دلم پالش زیر سرم خالی ست چون که جای مادرم خالی ست

شب که چادری نوازش یا فریب قرص خواب آور خواب را در چشم هایم می کند جاری

آن دم آخر لحظه ی پایان یبادری ؛ یاد پدم هست: "مادر نیست"

رفته و تا عمر دلم پالش زیر سرم خالی ست چون که جای مادرم خالی ست

شب که چادری نوازش یا فریب قرص خواب آور خواب را در چشم هایم می کند جاری

آن دم آخر لحظه ی پایان یبادری ؛ یاد پدم هست: "مادر نیست"

رفته و تا عمر دلم پالش زیر سرم خالی ست چون که جای مادرم خالی ست

شب که چادری نوازش یا فریب قرص خواب آور خواب را در چشم هایم می کند جاری

آن دم آخر لحظه ی پایان یبادری ؛ یاد پدم هست: "مادر نیست"

رفته و تا عمر دلم پالش زیر سرم خالی ست چون که جای مادرم خالی ست

شب که چادری نوازش یا فریب قرص خواب آور خواب را در چشم هایم می کند جاری

آن دم آخر لحظه ی پایان یبادری ؛ یاد پدم هست: "مادر نیست"

رفته و تا عمر دلم پالش زیر سرم خالی ست چون که جای مادرم خالی ست

شب که چادری نوازش یا فریب قرص خواب آور خواب را در چشم هایم می کند جاری

آن دم آخر لحظه ی پایان یبادری ؛ یاد پدم هست: "مادر نیست"

رفته و تا عمر دلم پالش زیر سرم خالی ست چون که جای مادرم خالی ست

شب که چادری نوازش یا فریب قرص خواب آور خواب را در چشم هایم می کند جاری

آن دم آخر لحظه ی پایان یبادری ؛ یاد پدم هست: "مادر نیست"

رفته و تا عمر دلم پالش زیر سرم خالی ست چون که جای مادرم خالی ست

شب که چادری نوازش یا فریب قرص خواب آور خواب را در چشم هایم می کند جاری

آن دم آخر لحظه ی پایان یبادری ؛ یاد پدم هست: "مادر نیست"

رفته و تا عمر دلم پالش زیر سرم خالی ست چون که جای مادرم خالی ست

شب که چادری نوازش یا فریب قرص خواب آور خواب را در چشم هایم می کند جاری

آن دم آخر لحظه ی پایان یبادری ؛ یاد پدم هست: "مادر نیست"

رفته و تا عمر دلم پالش زیر سرم خالی ست چون که جای مادرم خالی ست

شب که چادری نوازش یا فریب قرص خواب آور خواب را در چشم هایم می کند جاری

آن دم آخر لحظه ی پایان یبادری ؛ یاد پدم هست: "مادر نیست"

رفته و تا عمر دلم پالش زیر سرم خالی ست چون که جای مادرم خالی ست

شب که چادری نوازش یا فریب قرص خواب آور خواب را در چشم هایم می کند جاری

آن دم آخر لحظه ی پایان یبادری ؛ یاد پدم هست: "مادر نیست"

رفته و تا عمر دلم پالش زیر سرم خالی ست چون که جای مادرم خالی ست

شب که چادری نوازش یا فریب قرص خواب آور خواب را در چشم هایم می کند جاری

آن دم آخر لحظه ی پایان یبادری ؛ یاد پدم هست: "مادر نیست"

رفته و تا عمر دلم پالش زیر سرم خالی ست چون که جای مادرم خالی ست

شب که چادری نوازش یا فریب قرص خواب آور خواب را در چشم هایم می کند جاری

آن دم آخر لحظه ی پایان یبادری ؛ یاد پدم هست: "مادر نیست"

رفته و تا عمر دلم پالش زیر سرم خالی ست چون که جای مادرم خالی ست

شب که چادری نوازش یا فریب قرص خواب آور خواب را در چشم هایم می کند جاری

آن دم آخر لحظه ی پایان یبادری ؛ یاد پدم هست: "مادر نیست"

رفته و تا عمر دلم پالش زیر سرم خالی ست چون که جای مادرم خالی ست

شب که چادری نوازش یا فریب قرص خواب آور خواب را در چشم هایم می کند جاری

آن دم آخر لحظه ی پایان یبادری ؛ یاد پدم هست: "مادر نیست"

رفته و تا عمر دلم پالش زیر سرم خالی ست چون که جای مادرم خالی ست

وزیر ارشاد، نشان «مشهد، پایتخت فرهنگی جهان اسلام» را به استاد شفيعی کدکنی اهدا کرد

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی، ضمن دیدار با استاد محمدرضا ششغیعی کدکنی، نشان «مشهد، پایتخت فرهنگی جهان اسلام» را به وی اهدا کرد.

به گزارش مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی سید عباس صالحی به همراه محمد جعفر یاحقی؛ استاد دانشگاه فردوسی و عضو پیوسته فرهنگستان زبان و ادب فارسی، سید سعید سرابی؛ مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی خراسان رضوی و دست اندرکاران دبیرخانه پایتخت فرهنگی جهان اسلام با محمد رضا شفيعی کدکنی دیدار کردند.

در این دیدار وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی از استاد شفيعی کدکنی به عنوان یک چهره ماندگار و تاثیر گذار بین المللی یاد کرد و تألیفات و تحقیقات گسترده ای در حوزه زبان و ادب فارسی دارد.

سید عباس صالحی در ادامه مفاخر علم و ادب و فرهنگ ایران زمین را سرمایه‌های این مرز و بوم دانست و از خراسان به عنوان مهد فرهنگ ایران یاد کرد که بزرگانی را چه در گذشته و چه در عصر حاضر در خود پرورانده است.

سید سعید سـرابی مدیرکل



فرهنگ و ارشاد اسلامی خراسان رضوی نیز ضمن ابراز خرسندی از فرصت پیش آمده، محمدرضا شفيعی کدکنی را به عنوان یکی از برجسته ترین شخصیت‌های علمی و ادبی قرن حاضر و افتخار خراسان و ایران بر شمرد.

گزارشی از رویداد فرهنگی مشهد پایتخت فرهنگی جهان اسلام در سال ۲۰۱۷ ارائه و این موضوع را فرصتی برای برنامه ریزیهای زیربنایی و توسعه فرهنگی مشهد مقدس دانست.



مراسم اهدای «نشان صلح» به هنرمندان ۲۳ شهریور با حضور هنرمندانی همچون، محمود دولت‌آبادی، مرضی کاخی، رضا کیانیان، محمد فرنود، جمشید مرادیان، کرامن عدل، پری ملکی، محمد حسین ماهر، آرمان استپانیان و جمعی از علاقمندان در سومین روز از پنجمین جشنواره بین‌المللی «هنر برای صلح» در خانه هنرمندان ایران برگزار شد.

به گزارش روابطعمومی پنجمین جشنواره بین‌المللی «هنر برای صلح»، در ابتدای این مراسم مجید رجبی معمار، مدیرعامل خانه هنرمندان ایران پشت تریبون قرار گرفت و با بیان اینکه بین هنر و صلح یک پیوند طبیعی وجود دارد، گفت: چند سالی است که جمعی جوان مشتاق با تلاش خود یک جشنواره را بر گزار می کنند که اسمال به پنجمین دوره خود رسیده است. می‌دانیم که ادامه‌دار بودن یک اتفاق در کشور ما کار ساده‌ای نیست، اما این جشنواره ادامه یافته و علاوه بر آن یک حرکت روبه جلو داشته که بسیار با ارزش است.

رجبی معمار افزود: در این چند سالی که در کنار جشنواره بودم مشاهده کردم که تلاش و همت بر گزارکنندگان بیشتر شده و همراهی هنرمندان نیز افزایش پیدا کرده است. خانه هنرمندان به طور طبیعی جایگاه بر گزار ی چنین رویدادهایی است و ما به نیابت از همه انجمن‌های هنری، همراهی خود را با این نوع فعالیت‌ها اعلام می کنیم.

«صلح فقط بر زبان‌ها جاری است»
در این مراسم مرضی کاخی، شاعر، ادیب و دیپلمات سابق کشور به روی صحنه آمد و گفت: کلمه «صلح» که این همه بر زبان‌ها جاری می شود، یکی از بی گناهمترین کلمات است.

کاخی ادامه داد: من می‌توانم بگویم صلح چیست، اما نمی‌توانم بگویم آن را بدیم. مثل بسیاری از آرزوهای بشری، این کلمه خواستنی و زیاده، هنوز به دست نیامده و در واقعیت دیده نمی‌شود. آرزوی من هم این است در جهانی زندگی کنیم که از ترس، درد و سلسله‌طبیعی عاری باشد.اگر موسیقی «بنفش» بخش بعدی این برنامه بود و پیمان ابیادی، سرپرست و آهنگساز گروه، پیش از اجرای قطعه «خوشی‌های کوچک» گفت:

به نظر گروه ما می‌تواند از خودمان مقام معاون

وزیر بهداشت، درمان و آموزش

پزشکی با بیان اینکه کشوری مقدر است که پژوهشگر زیادی داشته

باشد، گفت: موفقیت کشور در تراز

بین‌المللی به داد و پیداد کردن نیست

بلکه وابسته به دانش و فناوری

است.

به گزارش ایستنا، حسن

قاضی‌الدوله‌اشمی در اختتامیه‌امپاد

علمی دانشجویان علوم پزشکی

کشور با بیان اینکه سعی می‌کنیم

سال ابتدای الهیاد را در سطح

بین‌الملل بر گزار کنیم، اظهار کرد:

این راستا و نهادش نهایت

حمایت خود را به‌کار برده کرد و

امیدواریم رقابت‌ها از قالب کشوری

به‌قاب بین‌المللی تبدیل شود.

حمید اکبری مدیرمقام معاون

دبیر سسی و ششمین جشنواره

فیلم فجر در اولین حکمتی مدیر روابط

عمومی این دوره جشنواره را منصوب

کرد.

ابراهیم داروغه زاده در حکمی

مسعود نجفی را به عنوان مدیر روابط

عمومی سی و ششمین جشنواره فیلم

فجر منصوب کرد.

به گزارش روابط عمومی سازمان

امور سینمایی و سمعی بصری، در این

حکم آمده است:

جناب آقای مسعود نجفی

« با عنایت به تجارب ارزشمند و درایت جنابعالی در حوزه رسانه، به

موجب این حکم به عنوان مدیر روابط عمومی سی و ششمین جشنواره ملی

فیلم فجر منصوب می‌شود.

فرام سازی شرایط تعامل نزدیک با اهالی رسانه در راستای هرچه

باشکوه تر برگزار شدن جشنواره، رعایت استانداردهای تاکید شده هرچه

حضور رسانه های موثر و پیگیری امور مرتبط با حوزه اطلاع رسانی جشنواره

و به‌خصوص با توجه متناسب با جشن انقلاب اسلامی، مورد انتظار خواهد

بود.توفیق روز افزون‌تان را در جهت پیشبرد اهداف عالی سینمای شریف ایران،

از درگاه خداوند متعال خواستارم.

مسعود نجفی خبرنگار و روزنامه نگار با سابقه سینما که در دوره

گذشته جشنواره فیلم فجر نیز این مسئولیت را عهده دار بوده و متولد ۱۳۵۵ در

تهران، دانش آموخته طراحی صنعتی و مدیریت برنامه‌ریزی فرهنگی بوده

و از ابتدای دهه ۸۰ همکاری‌اش را با ایسنا به عنوان خبرنگار سینمایی آغاز

کرده است.

به علاوه بر حضور در شورای مدیران جشنواره فیلم فجر در دوره‌های

۳۰ و ۳۱ تا دوره ۳۳ جشنواره فیلم فجر طی ۵ دوره پیاپی سردبیری کاتالوگ

این جشنواره را عهده دار بوده و تحقیقات گسترده او درباره این رویداد مهم

سینمایی در قالب کتابی با عنوان «مور» ۳۰دوره جشنواره فیلم فجر» منتشر

می‌گردد که به عنوان کتابی مرجع درخصوص جشنواره مورد استفاده قرار

شده است.سید سعید سـرابی مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی خراسان رضوی و دست

اندکاران دبیرخانه پایتخت فرهنگی جهان اسلام با محمد رضا شفيعی کدکنی دیدار کردند.

در این دیدار وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی از استاد شفيعی کدکنی به عنوان یک چهره ماندگار و تاثیر گذار بین المللی یاد کرد و تألیفات و تحقیقات گسترده ای در حوزه زبان و ادب فارسی دارد.

سید عباس صالحی در ادامه مفاخر علم و ادب و فرهنگ ایران زمین را سرمایه‌های این مرز و بوم دانست و از خراسان به عنوان مهد فرهنگ ایران یاد کرد که بزرگانی را چه در گذشته و چه در عصر حاضر در خود پرورانده است.

سید سعید سـرابی مدیرکل

اخبار داخلی

تلاش دولت برای به صفر رساندن بدهی به فرهنگیان تا ۲ سال آینده

وزیر آموزش و پرورش با بیان اینکه دولت تلاش می‌کند بدهی به فرهنگیان را ظرف دو سال آینده به صفر برساند، گفت: امروز مدارس به دلیل کمبود سرانه نمی‌توانند هزینه‌های خود را تأمین کنند و مجبور هستیم اعلام کنیم، والدین در حد توان به مدارس کمک کنند.

به گزارش فارس، «سیدمحمد بطحایی» وزیر آموزش و پرورش امشب در برنامه تهران ۲۰ سیما، با اشاره به آغاز سال تحصیلی جدید اظهار داشت: تا چند روز دیگر بیش از ۱۳ میلیون دانش‌آموز در نزدیک به ۱۰۵ هزار مدرسه سال تحصیلی خود را آغاز می‌کنند؛ ضمن اینکه نزدیک به ۱۳۸ میلیون جلد کتاب توزیع شده و در شهر تهران نیز از ۲۵ شهریور توزیع می‌شود.

وی در خصوص «معوقات فرهنگیان به ویژه معوقات مربوط به ۸۸ افروز: دولت این جدیت را دارد تا معوقات فرهنگیان را به صفر برساند و امیدواریم ظرف یک تا ۲ سال آینده بدهی‌ها را به صفر برساند. بطحایی در خصوص «آخرین وضعیت دانش‌آموزان» اظهار داشت: «در گذشته، صرفه‌جویی‌ها و به‌مردم معرفی شوند و آثار مکتوب و شفاهی آنان چاپ و ثبت شود.

باید تلاش‌هایی و به مردم معرفی شوند موضوع اسدانشات زبان‌فارسی اشاره کرد و گفت: غنای این زبان آنقدر زیاد هست که نمی‌توان دورنمای برای آن در نظر گرفت. ما باید قدر این زبان را بدانیم. زبانی که در برخی کشورها همسایه تبلیغ می‌شود دو یا سه نسل دیگر دروم نخواهد داشت، چرا که آن‌ها نام آروانی ملی، حافظ و سعدی و فردوسی و مولانا ندارند و بزودی از هم می‌پاشند.

سال ۹۵ به عنوان عکاس هشت سال دفاع مقدس شناخته می‌شود، زمینه را برای اهدای «نشان صلح» به هنرمندان برگزیده پنجمین جشنواره بین‌المللی «هنر برای صلح» فراهم کرد.نشان عالی هنر برای صلح سال ۹۶ که بر اساس نظرسنجی مردمی صورت گرفته شده، توسط رضا کیانیان، محمد فرنود و کامبیز درم‌بخش به محمود دولت آبادی، محمدرضا شجریان، کوروش شیشه‌گران و ناصر تقوایی اهدا شد.

هنرمندان و سربازان، پاسدار صلح خواهند بود
محمود دولت‌آبادی پس از دریافت نشان صلح، در این مراسم گفت: متأسفانه وجود جنگ باعث می‌شود که صلح معنا پیدا کند. آشتی بشری یک آرزوی بزرگ است، اما جنگ یک اتفاق امپریالیستی است و کسانی که امروزه دنیا را اداره می‌کنند اگر جنگ نکنند قدرت خود را از دست می‌دهند. بنابراین من صلح را توصیه می‌کنم اما با حفظ توانایی دفاع از خود. ما یک قدرت بازدارنده نیاز داریم. ما هنرمندان و سربازان، پاسدار صلح خواهیم بود.

او با اشاره به وضعیت این روزهای جهان گفت: متأسفانه ما با مسلمانان با داشتن پیامبری که نوید صلح داده، امروز شاهد جنگ و خونریزی در کشور بین از سوی اعراب هستیم. بودا نیز نوید دهنده صلح بوده و متکشی را بر همرسستی و صلح بنا گذاشته و باز هم شاهدیم که بیرون از این مرز در میانگستان به کشتار می‌زنند.در ادامه این مراسم پیامی از سوی استاد شجریان برای جشنواره ارائه شد، و «نشان صلح» او توسط مرتضی کاخی دریافت شد. همچنین نشان صلح ناصر تقوایی نیز توسط همسرش مرضیه وفاهر دریافت شد.در این مراسم برای اولین بار نشان حامیان صلح به مجید رجبی معمار به پاس تلاش‌های او برای بین‌المللی شدن این جشنواره اهدا شد.

پس از آن پری ملکی به صحنه آمد تا نشان حامی صلح را به عالیله اهلعلی مدیر مجموعه «آرترو» و سیده استیناسان، مدیر مجموعه «گوهران» اهدا کند. پنجمین جشنواره «هنر برای صلح» در کنار بخش نمایشگاه آثار تجسمی تا ۳۰ شهریورماه همه هنر و برنامه‌های متنوعی در عرصه تئاتر، موسیقی و سینما میزبان علاقمندان به هنر و صلح در خانه هنرمندان است.

پخش کلیبی از سخنان محمد فرنود، سفیر صلح

تجلیل از برگزیدگان شانزدهمین جشن انجمن منتقدان و نویسندگان تئاتر ایران



احترام برونود لوح تقدیر جشن انجمن منتقدان تئاتر را به اسماعیل شنگله اهدا کرد

میری برای برگزیده: «شلتر»

گروه برگزیده: تئاتر «گازار» از قم

کارگردان‌های برگزیده: رتبه سوم: عامر مسافرآستانه کارگردان نمایش

«صور اسرافیل»رتبه دوم: محمد رحمانیان کارگردان نمایش «نام همه مادران ...»

و محمد رضایی را د کارگردان نمایش «دوشر ملفی»

رتبه اول: همایون غنی زاده کارگردان نمایش «می‌سی‌سی‌بی نشسته می‌میره»

همچنین در این مراسم از علیرضا کوشک جلالی کارگردان تئاتر و حسین

محب‌اهری یازگیرتاتر به‌عنوان ۱۶هئرمندانسیاه‌ای که به‌هم‌مبارزه‌بیماری‌های

سخت همچنان به فعالیت در عرصه تئاتر می‌پردازند، تقدردانی شد.

معرفی استاد واحد علوم و تحقیقات به عنوان عضو برتر انجمن کیفیت آمریکا

به گزارش خبرنگار ایسنا، در سال جاری از سوی ان انجمن دکتر عباس‌سقای فارغ‌التحصیل دانشگاه علوم و صنعت ایران و اسستاد تمام دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات ایران به عنوان عضو برتر

در سال ۲۰۱۷ معرفی شد.

ثبت ملی مکتب پیانوی کلاسیک ایرانی

به بی‌توجهی‌هایی که در طول چند سال گذشته

نسبت به نواختن پیانوی کلاسیک ایرانی شده

بود، می‌گویند: از زمان ورود به دانشگاه هنر تهران

در سال ۱۳۷۶ همه تلاش‌م را به کار بردم تا بتوانم

نواختن پیانوی کلاسیک ایرانی را وارد فضای

دانشگاه کرده و به عنوان یک رشته تحصیلی مستقل

معرفی کنم.

به گزارش ایسنا، پویان آزاده، مدرس دانشجو

هنر تهران در سال ۱۳۹۱ با تهیه پرونده‌ی آموزشی

نت‌نویسی مرتضی خان مجتبی در این میراث را

در فهرست میراث ناملموس ملی ثبت کرد و بعد

از گذشتن بیش سال، بار دیگر موفق شد با تهیه

پرونده‌ی «مکتب پیانو کلاسیک ایرانی» این پرونده

ثبت آثار تاریخی سازمان میراث فرهنگی، صنایع

دستی و گردشگری و دفاع از آن در زمان بررسی

پرونده، موفق به گرفتن تأیید اعضای شورای ثبت

بازار سرمایه نیازمند مدیریت ریسک است

در حال حاضر در بازار پول کشور ما اعتبار سنجی انجام شده است و بازار سرمایه هم برای کنترل ریسک و کاهش خطر نکول اقدام به اعتبارسنجی کارگزاری ها کرده است.

حمیدرضا مهرآور مدیر عامل کارگزاری ایران بانک در گفتگو با پایگاه اطلاع رسانی بازار سرمایه (سنا) در باره اعمال حد اعتباری برای کارگزاران در سامانه معاملات که اجرایی شده است، گفت: صنعت کارگزاری برای ادامه حیات خود در بازار سرمایه نیازمند فعالیت بدون محدودیت غیر منطقی و مدیریت ریسک است.

وی با تاکید بر اینکه کارگزاران برای تداوم فعالیت خود به این دو مهم نیاز دارند، افزود: اعمال حد اعتبار برای کارگزاران موضوعی است که در تمام بازارهای دنیا اعمال می شود و این ساز و کار در همه بازارها اجرایی می شود که هیچ کارگزاری بیشتر از حد اعتباری اش نمی تواند معامله ای انجام دهد.

مهرآور با اشاره به اینکه مبنای این اعتبار سنجی حقوق صاحبان سهام کارگزاری ها و سرمایه است، افزود: اعمال حد اعتبار در سامانه معاملاتی برای کارگزاران اتفاق بسیار خوبی است که می تواند ریسک نکول در این صنعت را به صفر برساند.

وی با تاکید بر اینکه این تصمیم سازمان بورس باعث می شود تا متعهد در زمان معین شده به تعهد عمل کند، افزود: اما برای اجرای بهتر این تصمیم باید مواردی را بیشتر بررسی کرد.

مدیرعامل کارگزاری بانک سامان ادامه داد: یکی از مواردی که باید به آن توجه شود کارگزاری هایی است که افزایش سرمایه داده اند اما فرایند ثبت افزایش سرمایه آنها طولانی شده است این کارگزارها در مقطع کنونی برای اعمال حد اعتبار به دلیل سرمایه پایین متضرر می شوند. موضوع دوم را صندوق های ادست که مدیریت آنها با کارگزاری است و افزود: کارگزارها از وجه آزاد صندوق تحت مدیریت خود مطلع هستند و ممکن است با آن وجه آزاد، روزانه خریدهایی را برای صندوق انجام دهند که با اعمال این محدودیت، چنین خریدهایی ممکن است محدود شود و بازدهی صندوق کاهش یابد.

مهرآور موضوع سوم را مشتری هایی دانست که وجه نقد برای کارگزاری واریز کرده و قصد خرید در همان روز را دارند و افزود: از آنجایی که فرایند بر مبنای تسویه سه روز است این روند باعث می شود فرد نتواند در آن روز به ویژه خرید را انجام دهد.

کارشناس بازار سرمایه به جلسه ست سازمان بورس با کانون کارگزاران اشاره کرد و افزود: سازمان بورس سعادت بسیاری با کارگزاران داشت و در معاملات و عنوان اولین روز اجرای حد اعتباری فقط یک کارگزار با مشکل بسیار کوچکی مواجه شده و سایر کارگزاران بدون هیچ مشکلی معاملات خود را انجام دادند.

به گفته وی سامانه بورس در حال بررسی تمهیداتی برای کاهش مشکلات در اجرای این فرآیند است اما باید این مسایل بررسی و پخته تر عمل شود.

مدیرعامل کارگزاری بانک سامان در پایان پیشنهاد کرد: سازمان بورس ملاک تصمیم گیری را در روزهای تسویه از سه روز کمتر کند و فاصله تسویه را کاهش دهد. این موضوع می تواند راهگشا باشد.

خبر دیگر اینکه اولین لیگ ستارگان بورس ایران با حمایت مالی و معنوی مجموعه های فعال بازار سرمایه، شرکت آسان پرداخت پرشین (آپ)، کارگزاری بانک کشاورزی و شرکت رایان هم افزا و با حضور ۱۰ دانشگاه برتر ایران، در هتل لاله تهران با معرفی برگزیدگان به کار خود پایان داد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بازار سرمایه(سنا)، اولین دوره لیگ ستارگان بورس ایران با هدف ارتباط بین دانشگاه ها و بازار سرمایه کشور، از دوم مرداد در تالار حافظ با حضور تیم های دانشگاه های صنعتی شریف، تهران، تربیت مدرس، صنعتی علم و تحقیقات، خوارزمی، خواجه نصیرالدین طوسی، شهید بهشتی، صنعتی امیرکبیر و علامه طباطبایی برگزار شد.

این ۱۰ تیم در تالار شرکت بورس اوراق بهادار به مدت یک ماه از مرداد تا شهریور ۹۶ به رقابت با هم پرداختند.

به منظور انتخاب تیمی که تیم دانشگاه الزهرا با کسب بالاترین بازدهی از خرید و فروش اوراق بهادار عنوان اول مسابقات را از آن خود کرد و همچنین تیمهای دانشگاهای علامه طباطبایی و خواجه نصیرالدین طوسی هم به ترتیب رتبه های دوم و سوم را به خود اختصاص دادند.

از میان تیم های حاضر در لیگ ستارگان بورس، با نظر کمیته داوران، تیم دانشگاه تهران عنوان تیم اخلاقی را کسب کرد.

در حاشیه این مراسم، امین آذریان کمیته اجرایی نخستین لیگ بورس گفت: از دستاوردهای مهم لیگ ستارگان بورس می توان به کشف ترنجهان مالی از جامعه دانشگاهی اشاره کرد که باعث برقراری ارتباط میان دانشگاه و بازار سرمایه کشور شده است.

نماد شرکت سپرده گذاری

مرکزی(سمات)به‌استاددستورالعمل پذیرش، عرضه و نقل و انتقال اوراق بهادار در فرابورس و مواقت حیات پذیرش این شرکت روز ۲۱ شهریور در فهرست تابلوی اقل شرکت فرابورس قرار گرفت.

امیدنامه سپرده گذاری

مرکزی در بخش اوراق بهادار پذیرفته شده فرابورس قابل مشاهده بوده و صورت های مالی و سایر اطلاعات این شرکت از طریق شبکه کدال در دسترس همگان قرار دارد.

شرکت سپرده گذاری مرکزی

درج نماد سمات در تابلوی الف

اوراق بهادار و تسویه وجوه (سمات) با شعار "تضمین امنیت و کارآمدی بسازار اوراق بهادار ایران" پنجم دی ۱۳۹۴ به ثبت رسبد تا نهاد جدیدی در بازار سرمایه ایران متولد شود. این شرکت از طریق توسعه و بهینه سازی س ساز و کار تسویه معاملات اوراق بهادار با تمرکز بر افزایش کارایی، کاهش ریسک و کاهش هزینه های پایاپای و تسویه وجوه معاملات همکاری با دفاتر پیشخوان دولت و فعالیت خود را آغاز کرد و به عنوان یکی از ارکان مهم بازار سرمایه مسئول ثبت و نگهداری انتقال و مالکیت اوراق بهادار و صدور کد سهامداری

درج نماد سمات در تابلوی الف

است و تمام اوراق بهادار قابل معامله در بورس ها داد و ستد. سهام بسازار اوراق بهادار ایران" پنجم دی ۱۳۹۴ به ثبت رسبد تا نهاد جدیدی در بازار سرمایه ایران متولد شود. این شرکت از طریق توسعه و بهینه سازی س ساز و کار تسویه معاملات اوراق بهادار با تمرکز بر افزایش کارایی، کاهش ریسک و کاهش هزینه های پایاپای و تسویه وجوه معاملات همکاری با دفاتر پیشخوان دولت و فعالیت خود را آغاز کرد و به عنوان یکی از ارکان مهم بازار سرمایه مسئول ثبت و نگهداری انتقال و مالکیت اوراق بهادار و صدور کد سهامداری

برنامه راه اندازی تابلوی مناقصه در بورس کالا

اا داشت تا در جهت اصلاح این سیاست، عملیاتی کردن طرح قیمت تضمینی را در دستور کار قرار دهد؛ راهبردی که به اعتقاد کارشناسان نه فقط حمایت از کشاورزان را در پی دارد، بلکه در کاهش پخش قابل توجهی از هزینه های دولت هم موثر بوده و شفافیت معاملاتی و رشد کیفیت محصولات را هم به دنبال خواهد داشت.

سیاست قیمت تضمینی در حالی با حمایت های

وی اظهار داشت: بورس کالای ایران به همین دلیل موضوع مورد نظر را با سازمان بورس و اوراق بهادار در میان گذاشت و سازمان هم پس از بررسی های لازم این پیشنهاد را جهت تصویب به شورای عالی بورس ارجاع داد. مدیر مطالعات و سنجش ریسک شرکت بورس کالای ایران گفت: بحث تابلوی مناقصه در بورس کالا از موضوع های مورد بحث در جلسه شورای عالی بورس کشور بود.

وی در مصاحبه با رادیو اقتصاد افزود: عمده بنگاه های

اقتصادی که در کشور کالا تولید می کنند در بورس کالا حضور دارند.

فلاح در ادامه از ابزارهای مختلف تامین مالی در بورس کالای ایران خبر داد و اظهار داشت: برای گسترش این ابزارها هم برنامه ریزی های مناسبی صورت گرفته است.

وی یادآور شد: ابزارهای جدید تامین مالی کالایی با همکاری سازمان بورس و اوراق بهادار به عنوان نهاد ناظر و -شورای عالی بورس به عنوان نهاد بالادستی در حال طراحی است.

پایگاه خبری بورس کالا هم گزارش داد: سیاست قیمت تضمینی در حالی با حمایت های مستقیم شخص وزیر جهاد کشاورزی از سال ۱۳۹۴ برای دو محصول ذرت و جو به صورت آزمایشی به اجرا درآمد و با اجرای رسمی برای ذرت و جو کل کشور در سال ۹۵ و همچنین اضافه شدن گندم چهار استان به همراه ذرت و جو در سال جاری عملیاتی شده که محمود حجتی پس از شروع به کار دولت دوازدهم اعلام کرده است سیاست قیمت تضمینی محصولات کشاورزی رفته رفته جایگزین روش خرید تضمینی خواهد شد.

شسویه ای که در چند دهه گذشته به اجرا در آمد و از برهه های زمانی به دلیل اطمینان خاطر کشاورزان از فروش محصولات شان، مورد استقبال عمومی قرار گرفت اما رفته رفته با بروز مشکلات بودجه ای دولت ها و دیرکرد

در پرداخت مطالبات کشاورزان به همراه کیفیت نامناسب برخی محصولات خریداری شده، آسیب ها و جنبه های منفی این روش خرید نمایان شد.

آسیب هایی که دولت را متحمل صرف هزینه های سنگین و اختصاص بودجه های هنگفت برای پرداخت پول کشاورزان کرد و عدم پرداخت به موقع پول به کشاورزان، بلاک هایی آنها را در پی داشت تا وعده خرید تضمینی در عمل به صورت نسبی اجرایی شود.

در این میان روشن شدن آن روی دیگر سکه مشکلات روش خرید تضمینی محصولات کشاورزی، دولت را از

اقتصادی

کشف قیمت ۱۹۵۰ ریالی سهام چدن

درج نام شرکت در فهرست شرکت های پذیرفته شده در بورس اوراق بهادار تهران به شیوه ثبت سفارش کشف قیمت شد. وی با اشاره به دوره ثبت سفارش این سهم گفت: سهمیه در نظر گرفته شده برای هر کد حقیقی و حقوقی حداکثر ۲۰۰۰ سهم تعیین شده بود که پس از پایان ساعت معاملات بازار سهام، عملیات تخصیص سهام از سوی کارگزاری ها آغاز شد. بررسی های نشان می دهد در این عرضه اولیه تعداد ۵۵۳ سهم چدن به ۱۰۱ هزار کد معاملاتی

برنامه های دولت دوازدهم به وضوح نشان می دهد که بورس کالا

با مکانیزم قیمت تضمینی است؛ زیرا از سال های گذشته تاکنون دولت ها برای حمایت از کشاورزان در تامین کالاهای استراتژیک و اساسی همواره پیرانه هایی را در نظر گرفته اند؛ اما ضعف های اجرایی در گذشته نارضایتی کشاورزان را به دنبال داشته که علت این نارضایتی ها بیشتر در دو حوزه تأخیر در پرداخت و دزدندگی بدون حمایت ها متمرکز است و همین امر بر لزوم اصلاح این سیاست و جایگزینی آن با سیاست قیمت تضمینی تأکید بیشتری دارد تا براساس مرهمی کردن اقتصاد از یک سو سرعت خرید و دریافت پول محصولات بیشتر شده و از سوی دیگر کیفیت محصولات هم مدنظر قرار گیرد.

به علاوه اینکه استفاده از ابزارهای مالی جدید و تامین منابع از روش های موجود در بازار سرمایه این امکان را فراهم می سازد تا میلیون ها کشاورز با اطمینان خاطر و انگیزه بیشتر به تولید محصولات کالاهای اساسی پرداخته و حرکت به سمت مقام سازی اقتصاد در بخش تامین کالاهای اساسی با کام های استوارتر و سریع تر انجام شود و در این رابطه، نکته حائز اهمیت این است که بخش کشاورزی ما چاره ای جز حرکت به سمت بازاری شدن ندارد که یکی از شاهراه های اصلی برای تحقق این امر، اجرای سیاست قیمت تضمینی برای کالاهای اساسی و محصولات کشاورزی است.

یک مقام مسئول هم گفت: در قراردادهای آتی، کالای موضوع قرارداد، کالایی است که توسط بورس ها به صورت استاندارد و یکسان ارائه می شود و برای آن نوع از قرارداد آتی، یکسان است؛ ولی در قرارداد فوروارد، کالایی که مبنای تحویل قرار می گیرد و اصطلاحا به آن دارایی پایه گفته می شود، می تواند در هر قراردادی متفاوت از قرارداد دیگری باشد. کارشناس مسوول مرکز پژوهش، توسعه و مطالعات کشاورزی ما چاره ای جز حرکت به سمت بازاری شدن ندارد که یکی از شاهراه های اصلی برای تحقق این امر، اجرای سیاست قیمت تضمینی برای کالاهای اساسی و محصولات کشاورزی است.

مجدید طرح گفت: کمیته فقهی سازمان بورس و اوراق بهادار در جلسه گذشته موضوع قراردادهای فوروارد را در دستور کار قرار داد. وی کارکرد اصلی قراردادهای فوروارد را پوشش ریسک بیان کرد و گفت: طرفین این قرارداد می توانند از طرفیت های آن برای پوشش برخی از ریسک ها یا مانند ریسک نوسانات قیمت بخر دولتی عنوان شده است.

پیروه افزود: به موجب این قرارداد، طرفین در زمینه تحویل کالای مشخصی به قیمت معینی در زمان مشخص در آینده، یک موضوع توافق می کنند که بر این مبنا، قرارداد فوروارد شایعت زیادتی با قرارداد آتی دارد.

وی در تفرات قرارداددهای فورارد با قراردادهای آتی هم گفت: در قراردادهای آتی کالای موضوع قرارداد، کالایی است که توسط بورس ها به صورت استاندارد و یکسان ارائه می شود و برای آن نوع از قرارداد آتی، یکسان است؛ ولی در قرارداد فوروارد، کالایی که مبنای تحویل قرار می گیرد و اصطلاحا به آن دارایی پایه گفته می شود، می تواند در هر قراردادی متفاوت از قرارداد دیگری باشد.

کشف قیمت ۱۹۵۰ ریالی سهام چدن

درج نام شرکت در فهرست شرکت های پذیرفته شده در بورس اوراق بهادار تهران به شیوه ثبت سفارش کشف قیمت شد. وی با اشاره به دوره ثبت سفارش این سهم گفت: سهمیه در نظر گرفته شده برای هر کد حقیقی و حقوقی حداکثر ۲۰۰۰ سهم تعیین شده بود که پس از پایان ساعت معاملات بازار سهام، عملیات تخصیص سهام از سوی کارگزاری ها آغاز شد. بررسی های نشان می دهد در این عرضه اولیه تعداد ۵۵۳ سهم چدن به ۱۰۱ هزار کد معاملاتی

شنبه ۲۵ شهریور ۱۳۹۶ - ۲۵ ذی الحجه ۱۴۳۸ - ۱۶ سپتامبر ۲۰۱۷ - سال نو دیوم - شماره ۲۶۸۱۹

مجوز انتشار صکوک ۷۰۰ میلیارد تومانی مراجعه

مدیر عامل شرکت مدیریت دارایی مرکزی بازار سرمایه گفت: موافقت اصولی تامین مالی شرکت ایران خودرو به مبلغ ۷ هزار میلیارد ریال از طریق انتشار صکوک مبالغه در بازار سرمایه صادر شد.

غلامرضا اوتوبیانی در گفتگو با فارس با اشاره به صدور موافقت اصولی برای انتشار اوراق صکوک مراحه (آنها برای بدهی) ۷ هزار میلیارد ریالی در بازار سرمایه ، اظهار داشت: سازمان بورس و اوراق بهادار، موافقت اصولی انتشار صکوک مراحه شرکت ایران خودرو را به ارزش ۷ هزار میلیارد ریال جهت خرید قطعات و مجموعه های مورد نیاز برای تولید خودرو صادر کرده است.

وی افزود: این اوراق چهار ساله، با نرخ سود ۱۸ درصد و به صورت به نام از طریق شرکت بورس اوراق بهادار تهران عرضه خواهد شد و ناشر این اوراق شرکت واسط مالی آفر سوم است.

به گفته اوتوبیانی، صکوک ۷ هزار میلیارد ریالی ایران خودرو بزرگترین انتشار صکوک غیر دولتی در بازار سرمایه خواهد بود. پیش از این، رکورد بزرگترین انتشار صکوک غیر دولتی متعلق به شرکت ایرانی تولید اتوبیل (سایپا) بود که در آبان گذشته ۵ هزار میلیارد ریال از طریق انتشار صکوک مراحه در بازار سرمایه تامین مالی شد.

از سوی دیگر در جریان پنجمین عرضه اولیه اسمال بازار سرمایه هر سهم صکوک ده گستر عصر نوین ۲۵۰ تومان کشف قیمت شد.

به گزارش تسنیم، صکوک عصر نوین ۱۰ درصد سهام شرکت شرکت داده گستر عصر نوین به عنوان پنجمین عرضه اولیه اسمال بازار سرمایه با عرضه ۲۰۰ میلیون سهم این شرکت انجام و هر سهم این شرکت ۲۵۰ تومان کشف قیمت شد.

بر اساس این گزارش: در این عرضه اولیه حداکثر سهمیه هر کد حقیقی و حقوقی ۱۰ هزار سهم و کف قیمت ۲۷۱۵ و سقف قیمت ۲۸۵۰/۲۸۵۰ برای خریداران تعیین شده بود.

این گزارش می افزاید: پس از عرضه اولیه "به پرداخت ملت" تا زیر بورس اوراق بهادار، "مبین وان کیش" در مزاد در فرابورس ایران، "هتل پارسیان کوش اصفهان" و "تولیدی چدن سازان" در شهریور در فرابورس، پنجمین عرضه اولیه اسمال بازار سرمایه با عرضه ۱۰ درصد سهام داده گستر عصر نوین در بورس اوراق بهادار تهران رقم خورد.

توجه دیگر اینکه یک تحلیلگر اقتصادی معتقد است، با توجه به مفهوم ریسک و بازده سرمایه، بازار سرمایه ایران شانس بسیار بهتر سرمایه را در مقایسه با بازارهای بین المللی به سرمایه گذاران می دهد.

به گزارش پایگاه خبری ترند، یک تحلیلگر اقتصادی معتقد است : اگر ما بازارهای جهان را به سه دسته توسعه یافته، نوظهور و بازارهای پیشرو تقسیم کنیم، ایران جزو گروه سوم است.

سید اصغری تحلیلگر ساکن ترند افزود: معمولاً به دلیل پتانسیل بالای بازده سرمایه و شانس رشد، سرمایه گذاران علاقمند به حضور در چنین بازارهایی هستند. سید اصغری گفت: قیمت های نسبتاً ارزان در بازار ایران نقش مهمی در جذب سرمایه گذاران خارجی دارد.

به گفته وی به طور کلی، سرمایه گذاران شرکت خاص در بازار های آمریکا حدود ۱۸ برابر بیشتر از بازده احتمالی آن سهام است متوسط بازدهی در بازارهای خارج از آمریکا مجموعاً حدود ۱۳ برابر بیشتر از بازدهی برآورد شده سهام است این رقم در بازارهای بورس ایران حدود ۷/۵ برابر بوده که کمتر از استانداردهای بین المللی است. این بیان معناتس که قیمت سهام یک شرکت خاص در ایران کمتر از نصف قیمت سهام یک شرکت مشابه در آمریکا با همان میزان بازدهی است. حجم سرمایه گذاری خارجی در بازار بورس ایران شاهد رشد قابل توجهی بوده و در طی سال ششمی گذشته به ۳۹۱ میلیون دلار رسیده است این رقم در سال ۲۰۱۴ میلادی یعنی زمانی که حسن روحانی به ریاست جمهوری رسید حدود ۳۵ میلیارد دلار بود.

بوس تهران در طی هفته گذشته سود خوبی خود را هر چند با ششای کمتر ادامه داد شاخص اصلی بورس تهران در پایان آخرین روز معاملات هفته گذشته، با نیم درصد رشد به ۸۲ هزار و ۶۷۵ واحد رسید.

از سوی دیگر مدیرعامل سرمایه گذاری ایران با اشاره به این که برای اجرای اقتصاد مقاومتی نیازمند تولید بیشتر و حضور در بازارهای جهانی هستیم گفت: این موضوع موجب خواهد شد اقتصاد کشور در مقابل تهدیدها مقاوم شده و استحکام یابد.

عباس صمیمی در گفتگو با تسنیم گفت: امنیت و اطمینان بخشی در اقتصاد با مشارکت های سرمایه گذار خارجی در کشورها محقق می شود و با توجه به ورود شرکتهای مختلف به کشور و بستن قراردادهایی با و وزارت نفت این موضوع نشان می دهد، چنان پس از برجام به امنیت کشورمان پی برده است و با تلاش همه نهادهای در جمله وزارت نفت شاهد این نکته هستیم که ضمن ورود تکنولوژی به کشور در حوزه انرژی در عرصه دیپلماسی پیام مثبتی برای حضور بیشتر سرمایه گذاران به جهان ارائه کرده است.

سید اصغری تحلیلگر ساکن ترند افزود: معمولاً به دلیل پتانسیل بالای بازده سرمایه و شانس رشد، سرمایه گذاران علاقمند به حضور در چنین بازارهایی هستند. سید اصغری گفت: قیمت های نسبتاً ارزان در بازار ایران نقش مهمی در جذب سرمایه گذاران خارجی دارد.

به گفته وی به طور کلی، سرمایه گذاران شرکت خاص در بازار های آمریکا حدود ۱۸ برابر بیشتر از بازده احتمالی آن سهام است متوسط بازدهی در بازارهای خارج از آمریکا مجموعاً حدود ۱۳ برابر بیشتر از بازدهی برآورد شده سهام است این رقم در بازارهای بورس ایران حدود ۷/۵ برابر بوده که کمتر از استانداردهای بین المللی است. این بیان معناتس که قیمت سهام یک شرکت خاص در ایران کمتر از نصف قیمت سهام یک شرکت مشابه در آمریکا با همان میزان بازدهی است. حجم سرمایه گذاری خارجی در بازار بورس ایران شاهد رشد قابل توجهی بوده و در طی سال ششمی گذشته به ۳۹۱ میلیون دلار رسیده است این رقم در سال ۲۰۱۴ میلادی یعنی زمانی که حسن روحانی به ریاست جمهوری رسید حدود ۳۵ میلیارد دلار بود.

بوس تهران در طی هفته گذشته سود خوبی خود را هر چند با ششای کمتر ادامه داد شاخص اصلی بورس تهران در پایان آخرین روز معاملات هفته گذشته، با نیم درصد رشد به ۸۲ هزار و ۶۷۵ واحد رسید.

از سوی دیگر مدیرعامل سرمایه گذاری ایران با اشاره به این که برای اجرای اقتصاد مقاومتی نیازمند تولید بیشتر و حضور در بازارهای جهانی هستیم گفت: این موضوع موجب خواهد شد اقتصاد کشور در مقابل تهدیدها مقاوم شده و استحکام یابد.

عباس صمیمی در گفتگو با تسنیم گفت: امنیت و اطمینان بخشی در اقتصاد با مشارکت های سرمایه گذار خارجی در کشورها محقق می شود و با توجه به ورود شرکتهای مختلف به کشور و بستن قراردادهایی با و وزارت نفت این موضوع نشان می دهد، چنان پس از برجام به امنیت کشورمان پی برده است و با تلاش همه نهادهای در جمله وزارت نفت شاهد این نکته هستیم که ضمن ورود تکنولوژی به کشور در حوزه انرژی در عرصه دیپلماسی پیام مثبتی برای حضور بیشتر سرمایه گذاران به جهان ارائه کرده است.

آگهی پذیره نویسی افزایش سرمایه

شرکت سرمایه گذاری پردیس (سهامی عام)

ثبت شده به شماره ۵۳۳۵ شناسه ملی ۱۰۱۰۰۲۷۱۴۴۹

مهلت تعیین شده برای پذیرهنویسی نسبت به واگذاری حق تقدم خود از طریق بورس اوراق بهادار تهران اقدام نمایند. با توجه به قابلیت معامله ی مکرر حق تقدم خرید سهام شرکت، خریداران نهایی می بایست قبل از پایان مهلت پذیرهنویسی نسبت به واریز بهای سهام جدید به حساب شماره ی ۱۸۱۳۲۲۰۶۶/۴۶ این شرکت نزد بانک ملت شعبه ی گاندی ک ۵۳۳۵ واریز کرده و رسید بانکی مربوط به انضمام گواهینامه ی حق تقدم خرید سهام جدید را ظرف مهلت ثبت در بورس، به سفارشی به نشانی: تهران- خیابان گاندی جنوبی- نیش خیابان ۲۳- پلاک ۷۳- طبقه پنجم- کدپستی ۱۵۱۷۹۳۳۱۴ شرکت سرمایه گذاری پردیس (سهامی عام) ارسال نموده و یا مدارک را به آدرس فوق الذکر تحویل و رسید دریافت نمایند. بدیهی است در صورت عدم ارسال مستندات یاد شده یا عدم واریز بهای اسمی، سهام جدید به آنها تعلق نخواهد گرفت.

۱۴) حق تقدم سهامدارانی که در مهلت مقرر از حق تقدم خود استفاده ننموده اند و همچنین پاره سهم های ایجاد شده، توسط شرکت از طریق بورس اوراق بهادار تهران عرضه و مبلغ حاصل از فروش پس از کسر هزینه ها و کارمزده متعلقه به حساب بستانکاری سهامداران منظور خواهد شد.

نکات مهم:

• مسئولیت صحت و قابلیت اتکای اطلاعات آگهی پذیرهنویسی بر عهده ی ناشر است.

• ناشر، شرکت تامین سرمایه، حسابرسان، ارزشیابان و مشاوران حقوقی ناشر، مسئول جبران خسارت وارده به سرمایه گذارانی هستند که در اثر قصور، تقصیر، تخلف و یا به دلیل ارائه اطلاعات ناقص و خلاف واقع در عرضه ی اولیه که ناشی از فعل یا ترک فعل آنها باشد، متضرر گردیدند.

• ثبت اوراق بهادار نزد سازمان بورس و اوراق بهادار، به منظور حصول اطمینان از رعایت مقررات قانونی و مصوبات سازمان بورس و اوراق بهادار و شفافیت اطلاعاتی بوده و به منزله ی تأیید مزایا، تضمین سودآوری و یا توصیه و سفارشی در مورد شرکت ها یا طرح های مرتبط با اوراق بهادار توسط سازمان نمی باشد.

• با توجه به زمان برگزاری مجمع عمومی عادی سسالانه ی شرکت، این افزایش سرمایه تا تاریخ برگزاری مجمع عمومی عادی سال مالی منتهی به ۳۰ آذرماه ۱۳۹۶ نزد مرجع ثبت شرکت ها به ثبت نخواهد رسید.

تذکر: با توجه به عدم ثبت افزایش سرمایه ی شرکت تا تاریخ برگزاری مجمع عمومی عادی سالانه به دارندگان حق تقدم ثبت نخواهد گرفت.

• سایر افرادی که تمایل به خرید حق تقدم عرضه شده در بورس اوراق بهادار تهران را دارند جهت کسب اطلاعات بیشتر درخصوص فعالیت شرکت، می توانند به سایت اینترنتی شرکت به آدرس www.pardisinvestment.com مراجعه و یا با شماره تلفن: ۰۲۱-۸۸۷۸۶۷۱۷ تماس حاصل نمایند.
• گزارش توجیهی هیأت مدیره در خصوص افزایش سرمایه، گزارش بازرس قانونی در این خصوص و همچنین بیانه ی ثبت سهام جدید در سایت اینترنتی شرکت به آدرس www.pardisinvestment.com و سیستم جامع اطلاع رسانی ناشران به آدرس www.codal.ir در دسترس می باشد.

هیأت مدیره

شرکت سرمایه گذاری پردیس (سهامی عام)

آگهی پذیره نویسی افزایش سرمایه

شرکت سرمایه گذاری پردیس

ثبت شده به شماره ۵۳۳۵ شناسه ملی ۱۰۱۰۰۲۷۱۴۴۹

مهلت تعیین شده برای پذیرهنویسی نسبت به واگذاری حق تقدم خود از طریق بورس اوراق بهادار تهران اقدام نمایند. با توجه به قابلیت معامله ی مکرر حق تقدم خرید سهام شرکت، خریداران نهایی می بایست قبل از پایان مهلت پذیرهنویسی نسبت به واریز بهای سهام جدید به حساب شماره ی ۱۸۱۳۲۲۰۶۶/۴۶ این شرکت نزد بانک ملت شعبه ی گاندی ک ۵۳۳۵ واریز کرده و رسید بانکی مربوط به انضمام گواهینامه ی حق تقدم خرید سهام جدید را ظرف مهلت ثبت در بورس، به سفارشی به نشانی: تهران- خیابان گاندی جنوبی- نیش خیابان ۲۳- پلاک ۷۳- طبقه پنجم- کدپستی ۱۵۱۷۹۳۳۱۴ شرکت سرمایه گذاری پردیس (سهامی عام) ارسال نموده و یا مدارک را به آدرس فوق الذکر تحویل و رسید دریافت نمایند. بدیهی است در صورت عدم ارسال مستندات یاد شده یا عدم واریز بهای اسمی، سهام جدید به آنها تعلق نخواهد گرفت.

۱۴) حق تقدم سهامدارانی که در مهلت مقرر از حق تقدم خود استفاده ننموده اند و همچنین پاره سهم های ایجاد شده، توسط شرکت از طریق بورس اوراق بهادار تهران عرضه و مبلغ حاصل از فروش پس از کسر هزینه ها و کارمزده متعلقه به حساب بستانکاری سهامداران منظور خواهد شد.

نکات مهم:

• مسئولیت صحت و قابلیت اتکای اطلاعات آگهی پذیرهنویسی بر عهده ی ناشر است.

• ناشر، شرکت تامین سرمایه، حسابرسان، ارزشیابان و مشاوران حقوقی ناشر، مسئول جبران خسارت وارده به سرمایه گذارانی هستند که در اثر قصور، تقصیر، تخلف و یا به دلیل ارائه اطلاعات ناقص و خلاف واقع در عرضه ی اولیه که ناشی از فعل یا ترک فعل آنها باشد، متضرر گردیدند.

• ثبت اوراق بهادار نزد سازمان بورس و اوراق بهادار، به منظور حصول اطمینان از رعایت مقررات قانونی و مصوبات سازمان بورس و اوراق بهادار و شفافیت اطلاعاتی بوده و به منزله ی تأیید مزایا، تضمین سودآوری و یا توصیه و سفارشی در مورد شرکت ها یا طرح های مرتبط با اوراق بهادار توسط سازمان نمی باشد.

• با توجه به زمان برگزاری مجمع عمومی عادی سسالانه ی شرکت، این افزایش سرمایه تا تاریخ برگزاری مجمع عمومی عادی سال مالی منتهی به ۳۰ آذرماه ۱۳۹۶ نزد مرجع ثبت شرکت ها به ثبت نخواهد رسید.

تذکر: با توجه به عدم ثبت افزایش سرمایه ی شرکت تا تاریخ برگزاری مجمع عمومی عادی سالانه به دارندگان حق تقدم ثبت نخواهد گرفت.

• سایر افرادی که تمایل به خرید حق تقدم عرضه شده در بورس اوراق بهادار تهران را دارند جهت کسب اطلاعات بیشتر درخصوص فعالیت شرکت، می توانند به سایت اینترنتی شرکت به آدرس www.pardisinvestment.com مراجعه و یا با شماره تلفن: ۰۲۱-۸۸۷۸۶۷۱۷ تماس حاصل نمایند.
• گزارش توجیهی هیأت مدیره در خصوص افزایش سرمایه، گزارش بازرس قانونی در این خصوص و همچنین بیانه ی ثبت سهام جدید در سایت اینترنتی شرکت به آدرس www.pardisinvestment.com و سیستم جامع اطلاع رسانی ناشران به آدرس www.codal.ir در دسترس می باشد.

هیأت مدیره

شرکت سرمایه گذاری پردیس (سهامی عام)

هیئت مدیره شرکت بین المللی سر مایه گذاری توسعه تجارت هیرمند (سهامی عام)

امام حسن عسکری (ع):
در مقام ادب همین بس که آنچه
برای دیگران نمی پسندی، خود از
آن دوری کنی.

دره الباهره

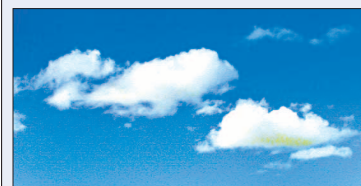
چرا نمی توانم از تو بگذرم؟



بیشتر آدم‌ها بعد از اینکه از یک رابطه عاطفی شکست خورده بیرون می‌آیند توانایی عبور از مرحله بحران، رسیدن به مرحله شفا و سپس آغاز یک زندگی تازه را ندارند. به ویژه اگر کسی آگاهانه و با تصمیم مشترک یک رابطه عاطفی را تمام کرده باشد طی کردن این روند شفا برایش آسان‌تر است. اما این داستان همه رابطه‌های تمام شده نیست. برای برخی بسیار دشوار است که از یک رابطه عمیقاً عاطفی علی‌رغم مشکلاتش بیرون بیایند. اگر یک نفر در چنین رابطه‌ای رها کننده و دیگری به شدت وابسته به آن باشد این موضوع به یک شکست عاطفی جدی تبدیل می‌شود. طرد شدن ویرانگر است. برخی پس از پایان رابطه اندوه ناتمامی را تجربه می‌کنند، اسیر بدبینی می‌شوند و همواره از این هراس دارند که دیگر دوست داشته نشوند. کنار آمدن با مساله جدایی بسیار سخت و دشوار است.

در صفحه ۶ بخوانید

۰۰۰ یک نکته آسمان



چه بسا ای خداوند من... دیده‌ام کسانی را که عزت را از غیر تو طلبیده‌اند و به ذلت افتاده‌اند و جز از خزانه فضل تو توانگری جستجو کنند و پینوا شده‌اند و آهنگ بلندی کرده‌اند و به پستی گراییده‌اند.

پس آن‌ها دور اندیش که از سر اعتبار نگرسته و چنین کسان را دیده، در دور اندیشی خویش به راه خطا نرفته است و اختیارش به راه درست رهنمون گشته است.

تویی سرور و مولای من که تنها و تنها پیشگاه تو هست که باید دست طلب به سوی آن دراز کرد، نه هر کس دیگر که از او چیزی می‌طلبند...

تنها و تنها درگاه تو هست که باید از آنجا حاجت خواست نه هر کس دیگر که از او حاجت می‌خواهند.

دعای بیست و هشتم صحیفه سجاده

خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده
ایمیل ضمیمه خانواده روز نامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)
khanevadeh@ettelaat.com
شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

۰۰۰ قاب هفته



بازگشت بچه حمام

صفحه ۲



پیشنهاد سرانیز: گشنیز کباب

صفحه ۴



۴ نکته برای حفظ تناسب اندام

صفحه ۵



آموزش عذرخواهی کردن به کودک

صفحه ۷

پرسیدن از کوه‌کان، شنیدن از والکین

۰۰۰ پیچیده

فداکاری

پسرش پرسید: چطوری به این سرعت توانستی هیزم‌ها را روشن و این آتش را مهیا کنی؟ هاکان با معصومیت پاسخ داد: هیزم‌ها به خاطر باران خیس بود، اما چون شما سردتان بود و دلم سوخت، ۶۴۸۰ یورویی را که در این چند سال جمع کرده بودم، جای هیزم ریختم داخل بخاری تا شما گرم بشین!

یعقوب‌خان که می‌دانست پسرش فقط ۵۲۰ یورو کم داشت تا ماشین محبوبش را بخرد، هاکان را در آغوش کشید و گریست و گفت: چرا در همه این سال‌ها تو را نمی‌دیدم.

طناب زندگی

نیمه شبی چند دوست به قایق سواری رفتند و مدت زیادی پارو زدند. سپیده که زد، گفتند: «چقدر رفته‌ایم؟ تمام شب را پارو زده‌ایم!» اما دیدند درست در همان جایی هستند که شب پیش بودند. آنان تمام شب را پارو زده بودند؛ ولی یادشان رفته بود طناب قایق را از ساحل باز کنند!

در اقیانوس بی‌پایان هستی، انسانی که قایقش را از این ساحل باز نکرده باشد، هر چقدر هم که رنج ببرد به هیچ کجا نخواهد رسید. شما قایق‌تان را به کدام ساحل بسته‌اید؟ ساحل افکار منفی، ناامیدی، ترس، زیاده‌خواهی، غرور کاذب، خود بزرگ‌بینی، گذشته یا...؟

«یعقوب‌خان» یکی از تجار استانبول بود که جز یک پسر هیچ کس را نداشت، اما هیچ وقت با پسرش که نام او «هاکان» بود بیرون نمی‌رفت، چرا که هاکان نوجوان دوازده ساله معلول جسمی بود و هنگام راه رفتن دست و پایش طوری تکان می‌خورد که باعث خنده دیگران می‌شد. یعقوب‌خان فقط اجازه می‌داد هاکان شب‌ها یک ساعت از خانه بیرون برود، هر بار هم به او یک یورو می‌داد تا هر چه دوست دارد برای خودش بخرد، اما هاکان به پدرش گفته بود می‌خواهد پول‌هایش را جمع کند تا ماشین را که ۷۰۰۰ یورو قیمت دارد بخرد! گذشت و هاکان به بیست سالگی رسیده و پدرش نیز بسیار ثروتمند شده بود اما پدر همچنان با پسرش مانند یک غریبه زندگی می‌کرد تا یک شب زمستانی وقتی یعقوب‌خان به خانه رسید، آنقدر سردش بود که به پسرش گفت: آنقدر سردم که نمی‌توانم بخاری هیزمی را روشن کنم، تا من لباسم رو عوض کنم، بخاری رو روشن کن، فقط زود باش که دارم یخ می‌زنم پسر جان!

هاکان از جا برخاست و بیرون رفت، یعقوب‌خان هم در اتاق خودش لباس‌هایش را عوض کرد و برگشت داخل هال و دید شعله‌های آبی از بخاری هیزمی بلند شده و اتاق حسابی گرم است. پدر کنار بخاری نشست و روبه



▲ رد پای پاییز در پارک جنگلی چیتگر / عکاس: داوود عزیزی

● محدثه طالبی

یک وردنه و پایی که از بالا تا پایین سیاه و کبود شد! این اولین تجربه پانته‌آ ضیمران از ماساژ بود که او را کنجکاو کرد درباره ماساژ بیشتر بداند. هفده سال پیش وقتی متوجه شد در ایران هیچ آموزش آکادمیکی در مورد ایسن مهارت وجود ندارد، به تنهایی تحقیق را ادامه داد. در میانه‌های راه همسرش هم‌مسیر او شد. ضیمران حالا چندسالی است در ادامه این راه در حال احیای بخش مغفول مانده‌ای از فرهنگ ایرانی؛ یعنی حمام سنتی ایرانی است. او به عنوان کارآفرین برتر در صنعت گردشگری، کارآفرین برتر در زمینه استعدادهای مهارتی انتخاب شده و حالا در ۴۳ سالگی مادر دو دختر هشت ساله و پنج ماهه و پسری چهار ساله است. ضیمران همانقدر دلسوز فرزندانش است که دلسوز فرهنگ ایرانی. این را نه فقط در یک گفتگوی چند ساعته که در تکاپو و تلاش دائمی این خانواده برای به ثمر رسانده درخت رویاهایشان می‌توان دید.

«متوجه شدم دانش ماساژ در ایران سینه به سینه منتقل شده و خیلی از موارد به خطا و حاشیه رفته است». بعد از اینکه خانم ماساژور پانته‌آ را سیاه و کبود کرد، او به مطالعه درباره علم ماساژ پرداخت و با «اسپا» آشنا شد. پانته‌آ و همسرش بی‌خیال مراسم عروسی شدند، وام ازدواج، ودیعه و وام مسکن و هدایای مراسم عقد را برداشتند و رفتند ماه‌عسل علمی! «بعد از هشت ساعت پرواز به تایلند رسیدیم، راننده انگلیسی نمی‌دانست، دو ساعت در جنگل رانندگی کرد. می‌ترسیدیم. همسر گفت فردا برمی‌گردیم! اما من حتی مطمئن نبودم که تا فردا ما زنده بمانیم. یک ساعتی خوابم برد. چشمانم را که باز کردم، به شهیار گفتم در بهشت بیدار شدیم!»

راز سفر ناشناخته

کلاس‌های پزشکی، آناتومی و فیزیولوژی، بازدید از بیمارستان، آزمایشگاه فرمولاسیون مواد و روغن‌های مختلف، شناخت گیاهان و هربال‌های گیاهی، آموزش‌های عملی «تای ماساژ» و... برنامه آموزشی این دوره سه ماهه بود. «ما گفتیم در فرهنگ ما خانم‌ها نمی‌توانند آقایان را ماساژ دهند و بلعکس و کلاس‌های عملی را برای همه تفکیک کردند. ما یک هم کلاسی ایرانی دیگر نیز داشتیم که تمام آن سه ماه ملیت خودش را انکار کرد و گفت اصالتاً اهل لندن است. من از این که کسی ایرانی بودن را انکار کند گریه ام گرفت. گفتم مگر ایرانی بودن چه ایرادی دارد؟ آنجا به فکر اسپای ایرانی افتادیم.»

دلک و غمز در طب ایرانی

بعد از بازگشت ضیمران و همسرش و ایده

با پانته‌آ ضیمران، کارآفرین برتر و احیاکننده حمام ایرانی

بازگشت بقیچه حمام



احداث اولین «اسپای ایرانی» را دنبال کردند. آنها متوجه شدند «تای ماساژ» شباهت بسیاری با ماساژ ایرانی دارد که ریشه‌اش را می‌توان در طب سنتی ایران جستجو کرد.

«این ماساژ بسیار شبیه به «دلک و غمز» است که ما در ایران داشتیم. دلک و غمز به معنی فشار و کشش بیش از چهارصد بار در کتاب قانون ابن سینا عنوان شده و همان مشت و مالی است که دلاک‌ها در گذشته می‌داند. «دلاک بر خلاف آنچه امروز تصور می‌شود، شغلی رده پایین نبوده، دلاک اوستا بوده و مثل حکیم متخصص محسوب می‌شده است.» این زوج اول به هزار نفر از دوست و فامیل گرفته تا مراجعین کلینک‌های طب سنتی به صورت رایگان خدمات ماساژ دادند تا تجربه لازم را به دست بیاورند و بعد کار آموزش را آغاز کردند.

مصائب یک کارآفرین

دو تجربه ناموفق با شهرداری تهران و بخش خصوصی منجر به شکست شد، اما بعد از آن مقوله آموزش را جدی‌تر گرفتند و با ارائه طراحی رشته «کاربر ماساژ» به لیست دوره‌های آموزشی سازمان فنی و حرفه‌ای اضافه شد. حالا پس از آن دوران سیاهی که وردنه ابزار ماساژورهای ایرانی بود؛ ضیمران و همسرش بیش از ۴۰۰۰ نفر را با علم ماساژ آشنا کرده و از مراکز رسمی داخل و خارج از کشور به آنها مدارک معتبر داده‌اند و سهم بزرگی در

کارآفرینی در حوزه خدمات گردشگری داشته‌اند. موازی با این آموزش‌ها «اسپای ایرانی» همان گرمابه و حمام سنتی مدرن شده را در سال ۸۷ زیر نظر اتحادیه گرمابه داران تاسیس کردند.

حمام؛ یک واحد گردشگری

از نظر ضیمران ظرفیت حمام ایرانی برای تبدیل شدن به یک واحد گردشگری بسیار زیاد است. «زمانی که ما فرانسویها در بشکه خودمان را می‌شستیم ایرانی‌ها در بهشت حمام می‌کردند. این گفته یک اندیشمند فرانسوی است.

حمام در فرهنگ ایرانی جایگاه والایی داشته است چرا که وسعت زیادی را به آن اختصاص و به معماری بناهای حمام بسیار اهمیت می‌دادند. حمام وکیل، حمام کرمان و... جز آثار ماندگار معماری و گردشگری است. در ایران حمام صرفاً محلی برای نظافت نبود.

بلکه بزرگترین سالن شهرهای کوچک بود، اصطلاح رفیق گرمابه و گلستان حاکی از نقش حمام در مراودات اجتماعی است. در گذشته افراد از صبح به حمام می‌رفتند و پیش از اذان مغرب خارج می‌شدند. بقیچه آبگوشت و نون و پنیری همراه داشتن برای نهار و عصرانه، نشانه شمه‌س و قبله نما در دیوار و سقف حمام‌ها به کار رفته بود و نماز را هم در همان سکوی حمام اقامه می‌کردند، خرید و فروش اجناس خاصی در حمام

صورت می‌گرفت، بسا توجه به اقلیم هر منطقه تنقلات و نوشیدنی سرو می‌شد، خدمات آرایشی و بهداشتی مثل حنا گذاشتن در آن انجام می‌شد. برگزاری جشن‌های حمام دامادی، حمام زایمان و عروسی سر حمام گواه اهمیت حمام‌ها در فرهنگ ایرانی‌هاست.

اسپای ایرانی، گرمابه مدرن

ضیمران حالا به احیای این حمام پرداخته است. راهرو ورودی اسپا، دالان حجاب حمام‌های قدیمی محسوب می‌شود و لابی که نقش سکوها را بازی می‌کند به محض ورود آفتابه و لگن طلایی رنگ به استقبال شما می‌آیند تا دستهای خود را شستشو دهید، بعد از آن نوبت گرفتن شرح حال است، مبتلا بودن به بیماریهای مثل ناراحتی‌های قلبی و ورزشکار بودن، سن، وزن و... در این بخش مورد بررسی قرار می‌گیرد و مشاوره لازم جهت گرفتن ماساژها و استفاده از سایر خدمات به شما داده می‌شود. حالا نوبت شستشوی پاها در کاسه‌های چوبی آغشته به گل است و بعد حمام سنتی. در حمام لنگ و قطیفه‌هایی که روی سکو پهن است، در کنار سطل‌های چوبی پر از آب و کاسه‌های مسی و سفالی که برای ریختن آب استفاده می‌شود. سفیدی سفیدآب این لایه‌بردار سنتی در همنشین با رفیق همیشگی‌اش کیسه و درکنار این‌ها سیاهی سنگ‌پا که جز ملزومات انحصاری حمام ایرانی است، به همراه صابون‌ها و شوینده‌های گیاهی در پوشش‌های پارچه‌ای روی قفسه چوبی قرار دارد.

بازگشت بقیچه حمام به خانه‌های ایرانی

«اگر کسی یک بار بیاید این مواد و محصولات برایش یکبار مصرف استفاده می‌شود، اما برای بهداشتی بودن و جلوگیری از اسراف بقیچه حمام طراحی کرده‌ایم، کیچ این لوازم را به خود شخص می‌دهیم تا در مراجعه بعدی همراهش باشد.» ورودی و خروجی حمام فضایی برای تعدیل دما وجود دارد و لنگ‌های یزدی که بهتر از هر حوله‌ای آبیگری را انجام می‌دهند، در این اسپا یاد دلاک‌ها رازنده می‌کنند.

خاکشیر، عرقیات گیاهی، عسل و بیدمشک، گلاب و... نوشیدنی‌های آرامش‌بخشی هستند که مشاورین طب سنتی ضیمران آنها را برای پس از استحمام توصیه کرده‌اند و در این حمام سنتی سر می‌شوند. بعد از حضور در کنار حوضچه‌های آب‌درمانی که همان خزینه سابق هستند نوبت به دلاکی یا ماساژورها می‌رسد که منوی متنوعی را پیش روی شما می‌گذارند. خانم‌ها بعد از گرفتن ماساژ و در کردن خستگی یک هفته پرفشار کاری می‌توانند به سبک حمام‌های قدیم به بخش مراقبت‌های زیبایی سر بزنند.

تئاتر

خرده ریز



تئاتر شهر این روزها در کافه تریای تالار اصلی میزبان نمایش خرده ریز است؛ نمایشی که از ۱۹ تا ۳۱ شهریور همین ماه هر روز ساعت ۱۸ اجرا می‌شود. خرده ریز کاری است به کارگردانی سارا کریمیان اقبال که بر اساس نمایشنامه‌ای از ادوارد آلبی با ترجمه حسن فاضل ساخته

شده و مرتضی ضرابی، معصومه عزیز محمدی، بیتا معیریان، احسان بیات فر، علی جدیدی، رها مقدم، بنیامین بخشی‌زاده، سارا کریمیان اقبال و مژگان نظری در آن نقش آفرینی می‌کنند.

خرده ریز روایت عده‌ای از افراد است که در یک کافه جمع می‌شوند و درباره دغدغه‌ها و مسائل ذهنی خود گفتگو می‌کنند.

این نمایش برنده جایزه بازیگری مرد از سی و پنجمین جشنواره بین‌المللی تئاتر فجر و کاندیدای جایزه کارگردانی، جایزه بازیگری زن و بازیگری مرد از همین جشنواره بوده است. زمان اجرای نمایش یک ساعت و بهای بلیت آن ۱۵ هزار تومان است.

سینما

تابستان داغ



پیشنهاد ما برای سینمادوستان، تماشای فیلم تابستان داغ است. تابستان داغ فیلمی به کارگردانی ابراهیم ایرج‌زاد، نویسنده‌ی پیام کرمی و تهیه‌کنندگی جواد نوروزیگی محصول سال ۱۳۹۵ است.

در این فیلم پری‌ناز ایزدیار، علی مصفا، مینا ساداتی، یسنا میرطهماسب، صابر ابر، لیلی فرهادپور، بهاره ریاحی، سیاوش چراغی‌پور، رؤیا بختیاری، مانیا علیجانی و پرهام محمدی نقش آفرینی می‌کنند.

تابستان داغ برنده سیمرغ بلورین بهترین فیلم‌برداری، بهترین تدوین و نامزد دریافت سیمرغ بلورین در سیزده رشته در سی و پنجمین جشنواره فیلم فجر شده بود.

این فیلم ماجرای زنی به نام نسرین را روایت می‌کند که هنگام طلاق نمی‌تواند دختر شش ساله‌اش را از شوهرش بگیرد زندگی‌اش را جمع می‌کند و بی‌اطلاع شوهر به گوشه‌ای از شهر پناه می‌برد.

پیشنهاد هفته

چشم به هم زدیم و سال به نیمه رسید... چشم به هم بزیند ۶ ماه دیگر سال هم می‌گذرد و یک سال پیرتر می‌شویم... اگر خوشی نکنیم، اگر در کنار یکدیگر لذت نبریم و لحظه‌های شاد نسازیم، در چشم به هم زدنی پیر می‌شویم بی آنکه زندگی کرده باشیم. پس از لحظه لحظه روزهایی که پیش رویتان است بهره مند شوید. ما برای پریارتر شدن این روزهای شما پیشنهادهایی داریم که خواندشان خالی از لطف نیست.

نوایم شد سعی کردم با یک ظاهر آرام جلوی مرد پشت شیشه بنشینم. صدایم را صاف کردم و بلند رسا گفتم: ببخشید آقا؟

مرد سرش را از روی اوراق میزش برداشت و گفت: بفرمایید! می‌توانم کمکتان کنم؟ از برخورد مرد جا خوردم. تا الان هر کسی را که دیده بودم سرم داد کشیده بود یا با اخم من را از سرش باز کرده بود. انگار بعد از چند ساعت ناقابل دیگر از مردم انتظار مودب بودن و خوش رویی را نداشتم. واقعاً داشتم سعی می‌کردم برخلاف احساسم با اعتماد به نفس صحبت کنم: ببخشید من در مورد آقای شاهی سوال داشتم. - آقای شاهی؟! کی دستگیر شده‌اند؟

- دیشب! می‌توانم او را ببینم؟ - هنوز اسمشونو به من ندادن. - پس من چی کار کنم؟ - منتظر بمونین تا یه خبری بشه. فعلاً اینجا شلوغه فکر کنم یکم طول بکشه.

اخم کردم. بدون خداحافظی یا تشکر از جایم بلند شدم در دلم فکر کردم یعنی در این خراب شده کسی نیست بتواند چند دقیقه به من توضیح بدهد که چه بلایی بر سرمان نازل شده؟ و دوباره با عصبانیت برگشتم و نشستم سر جای اولم. دقیقاً همان موقع سرگرد دیروزی را دیدم که خیلی جدی بالای سرم ایستاده.

متوجه دختری خوش چهره شدم که کنار سرگرد به من نگاه می‌کرد. دختر شق و رق ایستاده بود و پوست روشنی داشت. چشمان درشتش صورتش را به شدت جدی نشان می‌داد. با وجود اینکه مشخص بود کم سن و سال است کوچک‌ترین اثری از جوانی در صورتش پیدا نبود.

احساس می‌کردم این دختر من را با یک تنفر بی‌انتها نگاه می‌کند. ناخودآگاه کمی صاف‌تر ایستادم و کاملاً به طرف او چرخیدم و سرم را به نشانه سوال تکان دادم. سرگرد به من اشاره کرد و گفت خانم شاهی. بعد هم رفت.

این جا بود که من برای اولین بار ریحانه را دیدم. حرفی که ریحانه زد اصلاً انتخاب خوبی برای اولین جمله‌اش نبود. مخصوصاً آن روز با آن حالی که من داشتم.

- خانم شاهی. متأسفانه پدر شما متهم به قتل برادر من است.

قتل؟! این کلمه در گوشم زنگ می‌زد. قتل! پدر من به قتل متهم شده بود. یک‌دفعه چشمانم تار شدند و سالن دور سرم چرخید و بعد همه جا سیاه شد. سیاه سیاه.

ادامه دارد

کار می‌کنند. همه شان دغدغه نوشتن دارند و همین کافیست برای این که نام کارگاهشان را عوض کنند و بگذارند: داستان‌های از شنبه تا چهارشنبه.

رودابه کمالی

کارگاه داستان‌های بزرگتر شده است و فرقی نمی‌کند که عده‌ای شنبه‌ها به کلاس می‌روند در بابل و عده‌ای در تهران چهارشنبه‌ها. عده‌ای خانه دارند و عده‌ای دانشجوی و بعضی‌ها هر روز هفته سخت

شاید فردا



فایده. اصلاً نمی‌دانستیم بابا را برای چی برده‌اند. شب تا صبح را سعی کردیم او را پیدا کنیم اما فایده نداشت.

مدام ما را از یک جا به یک جای دیگر می‌فرستادند که با فلائی صحبت کنید یا فلائی باید بگوید که الان نیست و آخر سر هم نفهمیدیم پدرم را به کدام بازداشتگاه برده‌اند.

دم صبح یک مأمور آمد و گفت که این چند روز دادسرا خیلی شلوغ است چون یک باند قاچاق مواد را دستگیر کرده‌اند و احتمالاً تا فردا به ما نمی‌گویند که پدرم را به کدام بازداشتگاه برده‌اند و چرا. شاید واقعاً بهتر بود به خانه می‌رفتیم و استراحت می‌کردیم.

آنجا بودنمان کمکی نمی‌کرد. او ما را تا خروجی همراهی کرد و برایمان یک تاکسی گرفت تا به خانه برویم. از روی کارتی که به لباسش وصل بود اسمش را دیدم. سرگرد بهنام پیروزی. سرم را پایین انداختم و سوار ماشین شدم. حتی نای تشکر کردن هم نداشتم.

روز بعد بلافاصله بعد از اینکه توانستم مادرم را راضی کنم در خانه بماند به بازداشتگاه رفتم. مدتی منتظر ماندم تا کسی پیدا بشود که از پدرم خبر داشته باشد. آخر سر من را به یک کانتینر فرستادند تا سوالاتم را آنجا ببرسم. بعد از اینکه

می‌لرزیدم. همسایه‌ها مدتی از پشت پنجره ما را می‌پاییدند اما بعد چراغ‌ها هم خاموش شدند. من ماندم و مامان و یک خاله مهربان که به زور در دهان من و مادرم آب قند می‌ریخت.

نمی‌دانم چه قدر بعد بود که ما هم راهی دادسرا شدیم. شاید نیم ساعت یا چهل و پنج دقیقه یا شاید هم چند ساعت. از همان اول که به دادسرا رسیدیم از آن جا متفر شدم.

پله‌ها و دیوارها سفید و کثیف بودند. احساس می‌کردم وارد یک بیمارستان کثیف شده‌ام. بیمارستانی که در آن انواع بیماری‌های خطرناک موج می‌زد. تهمت، دروغ، افترا، دزدی، رشوه... احساس می‌کردم انرژی‌ام تحلیل می‌رود فکر می‌کردم رنگ پوستم یواش یواش به رنگ سفید چرک در و دیوار آن جا شبیه می‌شود.

مردم همه متشنج بودند. گروه گروه جمع شده بودند پشت کانتینرهایی که دور و برشان میله‌های فلزی و سبز رنگ بود. بعضی‌ها گریه می‌کردند، بعضی‌ها داد و فریاد می‌کردند، بعضی‌ها هم ناامید فقط نشسته بودند روی صندلی‌های انتظار. من و مامان بدون سر و صدا یا کوچک‌ترین حرفی فقط از پله‌ها بالا و پایین می‌رفتیم ولی چه

• نوشته: نیکا دارابی قسمت اول

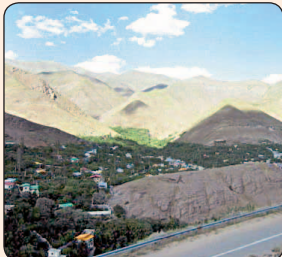
آن شب همه‌مان با صدای داد و بیداد توی کوچه از خواب پریدیم. از توی تختم بلند شدم و با سر و وضع خواب آلودم به طرف پنجره رفتم که ببینم این وقت شب توی کوچه چه خبر است. چراغ خوابم را خاموش کردم و پرده را کنار زدم. کلی ماشین پلیس دم در بود. تا به خودم آمدم دیدم پدرم آمده توی اتاق، یک کلید داده دستم و مامورها او را برده‌اند.

همسایه‌ها همه جمع شده بودند دم خانه که بفهمند چه خبر است. به دنبال پدرم به طبقه پایین رفتم پشت سر پلیس‌ها می‌دویدم و از آن‌ها می‌خواستم که بگویند پدرم را برای چه می‌برند ولی فایده نداشت. یکی از پلیس‌ها سریع به طرفم برگشت و گفت: خانم شاهی ما نمی‌توانیم توضیحی بدهیم. باید برای پیگیری تشریف بیاورید دادسرا. بعد پشتش را کرد و رفت.

کم کم همسایه‌های فصول وقتی دیدند جوابشان را نمی‌دهیم راهشان را کشیدند و رفتند. کوچه درسست مثل همان نیم ساعت پیش در سکوت غرق شد. من بی‌اختیار به دیوار نمناک تکیه دادم. باد سرد تا مغز استخوانم نفوذ می‌کرد.

گشت و گذار

برگ جهان



برگ جهان، روستایی زیبا نزدیک تهران که خوراک یک سفر یک روزه برای تعطیلات آخر هفته است. این روستا دارای آشناری زیبا است که با یک کوهپیمایی یک

ساعته به آن خواهید رسید. بعد از رسیدن به لواسان به سمت افجه و سپس روستای برگ جهان ادامه مسیر دهید تا آبشار برگ جهان در شمال شرقی روستا یکی از جاذبه‌های گردشگری برگ جهان را ببینید. این آبشار در مسیر صعود به قله‌های سرسبز غار (سیاه چال‌ها) قرار گرفته است. در قدیم روستای برگ جهان از چهار محله سردره، پادرو، رودبار و شاهان تشکیل شده بوده ولی امروزه هویت پیشین خود را از دست داده و فقط در محله سردره بقایای معماری (بنای یک مسجد) سال‌های میانی دوره پهلوی به جا مانده است.

موزه قزوین



در آخرین روزهای تابستان اگر گذارتان به شهر قزوین می‌افتد، بازدید از موزه قزوین را به شما پیشنهاد می‌کنیم. این موزه در میدان آزادی و در شرق دولتخانه صفوی قزوین قرار دارد.

اشیای این موزه مربوط به دوران تاریخی، اسلامی و اشیا برجسته پیش از تاریخ از دشت قزوین و فلات مرکزی است و به چند گروه تقسیم می‌شوند. برخی از این اشیا که بیشتر ظروف سفالی و اشیا فرغی است، به هزاره‌های سوم و اول پیش از میلاد تعلق دارند. سایر اشیای این موزه مربوط به دوران اسلامی از قرون اولیه تا عهد معاصر است. یکی از جذابیت‌های این موزه به دلیل داشتن مهره‌های آن است. بشقاب‌های فلزی نقش دار ساسانی هم یکی از دیدنی‌ترین‌های این موزه‌اند که به احتمال زیاد متعلق به خسرو پرویز می‌باشند.

چنگ و دندان



پیشنهاد این هفته ما برای کتاب خوان‌ها، رمان چنگ و دندان اثر تی.سی. بویل است که با ترجمه اسدالله امرایی و توسط نشر افق منتشر شده است.

بویل در سال ۱۹۸۸ جایزه پن/فاکتر را برای رمان پایان جهان دریافت کرد. در بخشی از کتاب می‌خوانیم: می‌خواستم بگویم من برای خودم جا ندارم. این هیولا را کجا نگه دارم؟ نمی‌خواهم هیچ جور گریه‌ای داشته باشم و حتی خوکچه ی هندی یا توی تنگ، ماهی.

ده دلار اصلاً پولی نبود، ولی همه چشم شان به من بود و خجالت می‌کشیدم زیر حرفم بزنم. تازه، داریا هم ایستاده بود و نگاهم می‌کرد. گفتم: «قبول... خیلی خب.» این رمان کوتاه ۶۴ صفحه‌ای ۴۵۰۰ تومان قیمت دارد.

۵۰۰ دنیای شیرین

میگلی

دسر میگلی (Mighli) یکی از دسرهای لبنانی کم چرب خوشمزه است که پخت آن را به شما پیشنهاد می‌کنیم.

● مواد لازم:

آب	۶ پیمانه
شکر	یک پیمانه
آرد برنج	یک پیمانه
پودر دارچین	۲ قاشق غذاخوری
ادویه	یک قاشق چای خوری
زیره سیاه	۳ قاشق چای خوری
پسته	یک دوم پیمانه
بادام	به میزان لازم
کشمش و نارگیل	برای تزیین



● طرز تهیه:

۳ پیمانه آب را در ظرف مناسبی روی حرارت به جوش آورید. شکر و ادویه‌ها را اضافه نموده و به خوبی مخلوط کنید تا شکر حل شود. آرد برنج را به همراه ۳ پیمانه آب در ظرفی جداگانه به خوبی مخلوط کنید. مخلوط آرد را به آب جوش و شکر اضافه کنید.

اجازه دهید با حرارت زیاد بجوشد. سپس حرارت را کم کرده و به طور مداوم با قاشق چوبی هم بزنید. حدود ۴۰ دقیقه این کار را ادامه دهید تا مخلوط به غلظت مناسب برسد. در این مرحله مخلوط را از روی حرارت برداشته و در یک ظرف بزرگ سرو یا قالب‌های رامکین جداگانه بریزید. پس از خنک شدن آن را در یخچال قرار دهید. دسر را با بادام، پسته، کشمش، خشکبار و نارگیل یا هرچیز دیگری که تمایل دارید تزیین کرده و سرو کنید.

۵۰۰ آشپزی روزی

کتلت قارچ

● مواد لازم:

قارچ	نیم کیلو
سیر	۲ حبه
تخم مرغ	۳ عدد
آرد	نصف لیوان
سبزیجات معطر	۲ قاشق
نمک و فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم



● طرز تهیه:

قارچ‌ها را چرخ کرده و با سبزیجات معطر و آرد مخلوط کنید. پس از آن تخم مرغ‌ها را به مواد اضافه کرده و نمک و فلفل و ادویه موردعلاقه خود را همراه با سیرهایی که له کرده‌اید، به مخلوط اضافه کنید و خوب هم بزنید تا مواد یک‌دست شوند. حالا روغن را در تابه‌ای روی حرارت داغ کنید و از مواد اولیه به اندازه یک گردو بردارید و در دست‌تان صاف کنید و در روغن بریزید. در ظرف را بگذارید و اجازه دهید یک روی کتلت‌ها سرخ شود، سپس روی دیگر کتلت‌ها را سرخ کنید.



بدهید. کمی روغن مایع در ماهیتابه‌ای که گرم شده، بریزید و کباب‌ها را در دستتان به صورت مخروطی شکل و حجیم درآورده و در روغن سرخ کنید. می‌توانید کباب‌ها را با سیخ چوبی هم آماده کرده و در روغن سرخ کنید. در ماهیتابه دیگری، گشنیز پاک شده، شسته و خرد شده را با روغن تفت دهید. وقتی کمی تغییر رنگ داد، یک پیاز کوچک را ریز خرد کنید و کمی تفت

۵۰۰ پیشنهاد سرآشپز

گشنیز کباب

اگر از علاقمندان کباب هستید و می‌خواهید طعم متفاوتی از کباب را تجربه کنید، پخت گشنیز کباب را به شما پیشنهاد می‌کنیم.

● مواد لازم:

گوشت چرخ کرده	نیم کیلو
لپه	دو دست گرم
پیاز	دو عدد
تخم مرغ	دو عدد
گشنیز تازه	نیم کیلو
لیمو عمانی	به میزان دلخواه
آرد	یک قاشق
نمک، فلفل و زردچوبه	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم

● طرز تهیه:

لپه‌ها را پاک کرده و بشوید. سپس آبکش کنید و آب آن را کنار بگذارید. یکی از پیازهای پوست کنده را به همراه گوشت چرخ کرده در دستگاه مخلوط کن بریزید و صبر کنید تا پیاز کاملاً به خورد گوشت برود. سپس پیاز دوم را به قطعات کوچکی خرد کرده، با لپه‌هایی که آب آن را گرفته‌اید در دستگاه ریخته و هم‌زدن را تا مخلوط شدن آن ادامه دهید. گوشت و پیاز را با لپه و پیاز له شده مخلوط کنید و خوب ورز دهید. سپس کمی نمک، زردچوبه و فلفل به آن بیفزایید. تخم مرغ‌ها را یکی یکی بشکنید و به مخلوط گوشت اضافه کنید و دوباره ورز

۵۰۰ خانه داری

نکته‌های ریز برای خانه داری بهتر

۱- هنگام پختن گوجه فرنگی اندازه یک نوک انگشت شکر به آن اضافه کنید. طعم گوجه فرنگی حفظ خواهد شد.

۲- مقداری جوش شیرین داخل آب سماور یا کتری ریخته آن را بجوشانید. جرم‌های آن برطرف می‌شوند.

۳- لیمو را پیش از آبگیری مدت ۱۵ دقیقه درون آب داغ بیندازید. آب آن تقریباً دو برابر خواهد شد.

۴- برای جلوگیری از خشک و سفت شدن پنیر، روی ظرف بریده شده آن کره یا روغن بمالید. ۵- برای آنکه زرده تخم مرغ درست در وسط تخم مرغ قرار گیرد، هنگام پختن تخم مرغ‌ها در آب، آنها را بهم بزنید.

۶- در هنگام تهیه مرغ سوخاری پس از آنکه مرغ را آرد زدید، مدت یک ساعت آن را سرد کنید. اینکار باعث خواهد شد که هنگام سرخ کردن مرغ، پوشش آن بهتر چسبیده از هم نپاشد.

۷- دانه‌های ذرت را باید همیشه در فریزر نگهداری کنید. به این ترتیب نه تنها تازه می‌ماند، بلکه انجماد از چروکیدگی شدن آنها جلوگیری خواهد کرد.

۸- هنگام پختن نخود و لوبیا و سایر حبوبات، هیچگاه به آن نمک نزنید زیرا سخت خواهند پخت.

۹- برای زود جوش آمدن آب سماور ابتدا آن را تا نیمه از آب پر کنید و پس از گرم شدن بقیه آب را به آن اضافه کنید.

۱۰- برای خوش طعم تر شدن غذا به سوپ و آبگوشت از ابتدای پخت نمک نزنید. به گوشت‌ها درست اندکی قبل از برداشتن از روی آتش نمک بزنید. سبزیجات را در آب نمک‌دار بپزید.

۱۱- برای آنکه هنگام پختن تخم مرغ، آنها در آب ترک نخورند چند راه وجود دارد: در آبی که تخم مرغ‌ها در آن می‌جوشد مقدار زیادی نمک بریزید. یا این که قبلاً به وسیله یک سوزن ته‌تخم مرغ



آن جدا کنید و دستتان سیاه نشود. داخل ظرف پر از آب، پوست گردو را بکنید.

۱۳- برای حفظ سفیدی برنج، هنگام پخت چند قطره آب لیمو به آب برنج اضافه کنید.

۱۴- بهترین روش باز شدن یخ ماهی، قرار دادن ماهی در درون شیر است. شیر طعم یخی ماهی را از بین می‌برد و به آن طعم تازگی می‌دهد.

۱۵- هنگام تفت دادن سبزی یا گوشت، در پایان کار مقدار کمی شکر، عسل یا آب میوه را اضافه کنید تا لعاب داده و طعم آن بهتر شود.

۱۶- هنگامی که کاهو را برش می‌زنید، استفاده از چاقو باعث تغییر رنگ گوشه‌های برش خورده کاهو می‌شود بنابراین کاهو را با دست تکه کنید.

۱۷- قبل از کباب کردن غذا، سیخ کباب و دستگاه کباب پز را چرب کنید.

۱۸- برای جلوگیری از حمله حشرات، به ظرف حبوبات چند دانه میخک اضافه کنید.

۱۹- برای افزودن ماندگاری قهوه، آن را در

اهمیت شنوایی سنجی در کودکان



نوزادان در ۴ هفتگی در واکنش به صداهای محیطی حرکات بدنی انجام می‌دهند، در ۸ هفتگی به صداها گوش می‌کنند و در ۱۲ هفتگی با گوش کردن به موسیقی واکنش‌های صوتی نشان می‌دهند.

بنابراین فهمیدن این که یک نوزاد سلامت شنوایی دارد کار سختی نیست و در غربالگری‌های اجباری بیمارستان هم این کار انجام می‌شود. اما ممکن است از بدو تولد تا هنگامی که کودک به مدرسه برود دچار بیماری‌هایی شود که شنوایی او را تحت تاثیر قرار دهد.

به همین دلیل مهم است که کودکان را به شنوایی سنجی ببرید تا سلامت شنوایی او بررسی شود. در واقع شنوایی سنجی فرصتی طلایی برای درمان اختلالات شنوایی کودکان است.

بهترین زمان تشخیص بیماری‌های گوش در کودکان، سنین قبل از دیستان است و تشخیص زود هنگام آنها می‌تواند مانع از ناشنوایی بچه‌ها و ایجاد مشکل در تکلم یا روابط اجتماعی و پیشرفت تحصیلی شان شود.

علاوه بر این خردسالان و کودکان در سن آموزش، بعد از ابتلا به عفونت گوش، ضریب گوش و ابتلا به بیماری‌هایی مثل اوریون، مننژیت و بیماری‌های تب دار شدید حتماً از لحاظ شنوایی کنترل شوند.

نشانه‌های وجود سموم در بدن



چاقی شکم: سموم توانایی بدن را برای تنظیم سطح کلسترول و گلوکز کاهش داده و باعث تجمع چربی در شکم می‌شوند.

گر گرفتگی: حرارت و گرمای زیادی بدن می‌تواند یکی از علائم انباشتگی ترکیبات سمی در بدن باشد که کبد را وادار به کار بیش از اندازه می‌کند. این مسئله باعث افزایش تعریق می‌شود.

مشکلات پوستی: آکنه، ضایعات پوستی و واکنش‌های آلرژیک، اکزما و همچنین پسوریازیس پاسخ پوست به تجمع سموم در بدن است.

یبوست: سمومی که در خون تجمع پیدا می‌کنند، تاثیر مستقیمی روی سیستم عصبی دارند و واکنش‌های منفی مانند سردرد مداوم ایجاد می‌کنند. بروز مشکل در دفع مدفوع و ایجاد یبوست می‌تواند ناشی از حبس شدن سموم زیادی در بدن باشد.

این مسئله می‌تواند باعث ایجاد دل درد، التهاب و مشکل در جذب مواد مغذی موجود در مواد غذایی شود.

سفید شدن زبان: رنگ زبان در حالت عادی صورتی روشن یا قرمز کم‌رنگ است. با این حال وقتی سموم در بدن انباشته می‌شوند، شما شاهد تغییر رنگ زبان به زرد یا سفید هستید تنفس بد بویی خواهید داشت.

بدن ما با روش‌های خاص خود مثل دفع و تعریق، سموم بدن را بیرون می‌ریزد اما گاهی این روند مختل می‌شود و سموم در بدن ما تجمع می‌کنند. ۷۸ نشانه جمع شدن سموم در بدن عبارتند از:

سردردهای مداوم: سمومی که در خون تجمع پیدا می‌کنند، تاثیر مستقیمی روی سیستم عصبی دارند و واکنش‌های منفی مانند سردرد مداوم ایجاد می‌کنند.

بی‌خوابی: سموم بدن باعث کاهش سطح ملاتونین یعنی هورمون تنظیم‌کننده چرخه خواب و بیداری می‌شود و این خود مشکلات بی‌خوابی و اختلالات خواب را به همراه دارد. با دفع سموم از بدن، شاهد افزایش قابل توجه کیفیت خواب خواهید بود.

راه‌های مرطوب نگه داشتن پوست

استفاده از پاک‌کننده‌های ملایم که حاوی مرطوب‌کننده هستند، پوست شما را از خشکی و چروک در امان نگه می‌دارند.

استفاده مداوم از مرطوب‌کننده: بهترین زمان برای استفاده لوسیون یا مرطوب‌کننده‌ها، بعد از حمام است. زمانی که هنوز پوست شما مرطوب است. لازم است در طول روز چندین بار این عمل را انجام دهید.

اجتناب از حمام زیاد: با آب داغ و به مدت طولانی حمام نکنید. همچنین سعی کنید هر روز دوش بگیرید و یک روز در میان حمام کنید تا رطوبت بدن حفظ شود.

پس از استحمام نیز به آرامی بدن خود را با حوله خشک کنید و قبل از اینکه بدن کاملاً خشک گردد از مرطوب‌کننده استفاده کنید.

پرهیز از ماندن در هوای سرد و خشک: هوای سرد و خشک می‌تواند به راحتی رطوبت را از پوست شما برباید.

نوشیدن آب و غذاهای سالم: آب بنوشید، سبزیجات خام زیاد مصرف کنید، غذاهای سالم بخورید، ورزش کنید و با کاهش استرس، ذهن، بدن و پوست خود را سالم نگه دارید.



یک ویژگی مهم پوست‌های شاداب و جوان، رطوبت بالای آنهاست.

هر چه پوست شما خشک‌تر شود، احتمال چروک شدن و پیرتر به نظر رسیدن بیشتر است. برای حفظ رطوبت پوست این راه‌ها را امتحان کنید:

استفاده از پاک‌کننده‌های ملایم: به جای صابون از ژل‌ها یا شیر پاک‌کن‌های مخصوص تمیز کردن پوست استفاده کنید.

۴ نکته برای حفظ تناسب اندام

حفظ تناسب اندام یعنی داشتن وزن مناسب و متناسب با سن و قد و استخوان‌بندی، چیزی است که همه آرزوی آن را دارند اما برای داشتن تناسب اندام نیاز به اصلاح سبک زندگی خود دارید. این ۴ نکته به شما کمک می‌کند سالم‌تر و خوش اندام‌تر زندگی کنید!

ورزش کردن را به عادت تبدیل کنید: هر روز یا حداقل سه روز در هفته ورزش کنید و فعالیت مستمر روزانه را به یک روال در زندگی خود تبدیل کنید.

سالم بخورید: کم خوردن کلید حفظ تناسب اندام نیست بلکه سالم خوردن، به اندازه خوردن و درست خوردن است که شما را متناسب نگه می‌دارد. سالم خوردن یعنی کم‌تر خوردن نشاسته و قند و بیشتر خوردن سبزیجات و پروتئین‌ها.

الگو داشته باشید: اگر می‌خواهید همیشه تناسب اندامتان را حفظ کنید یک الگوی بیرونی یا ذهنی برای خود داشته باشید. این الگو می‌تواند یک دوست خوش اندام باشد یا تصویری ذهنی از اندام متناسب خودتان. هر از گاهی وضعیت بدنی تان را با این الگو تطبیق دهید و سعی کنید با ورزش و رژیم غذایی سالم به این الگو برسید.

خواب کافی داشته باشید: کم خوابی و پر خوابی هر دو باعث چاقی می‌شوند. اگر می‌خواهید تناسب اندام داشته باشید در شبانه روز حداقل ۷ و حداکثر ۹ ساعت بخوابید.

پاسخ به ۶ سوال رایج درباره قرص‌های پیشگیری از بارداری

۱- قرص‌های پیشگیری از بارداری تا چه حد موثرند؟ قرص‌های پیشگیری از بارداری از مطمئن‌ترین وسایل پیشگیری از بارداری است (البته به عوارض نسبتاً زیاد) و با مصرف به موقع و مرتب آن‌ها احتمال بارداری بسیار بسیار کم است.

۲- آیا قرص‌های پیشگیری از بارداری موجب دوقلو زایی می‌شوند؟ خیر؛ داروهای کمک‌کننده به باروری موجب دوقلو زایی می‌شوند.

البته اگر قرص پیشگیری نامرتب مصرف شود ممکن است موجب تحریک بیشتر تخمک گذاری و دوقلو زایی شود.

۳- قرص‌های پیشگیری از بارداری موجب چه کمبودهای غذایی در بدن می‌شوند؟ این قرص‌ها موجب کمبود ویتامین B۶، کمبود ویتامین C، اسید فولیک، ویتامین B۱۲، ویتامین B۱۲، روی در بدن زنان می‌شوند. به همین علت باید با مصرف کافی مواد غذایی این کمبود را برطرف کرد.



۴- آیا می‌توانیم بدون تجویز پزشک مصرف قرص‌های پیشگیری از بارداری را آغاز کنیم؟ خیر. همه زنان نمی‌توانند قرص‌های پیشگیری

از بارداری مصرف کنند. ماما یا پزشک ابتدا آزمایش خون و معاینه انجام می‌دهند تا از سلامت شما برای استفاده از قرص‌های پیشگیری از بارداری اطمینان حاصل کنند.

سپس هر ۶ ماه تا یک سال باید برای معاینه عمومی به ماما یا پزشک مراجعه کنید تا از سلامت خود برای ادامه مصرف قرص اطمینان حاصل کنید.

۵- اگر قصد داشته باشیم به منظور بچه‌دار شدن مصرف قرص را ترک کنیم چه باید انجام دهیم؟ اگر قصد بچه‌دار شدن دارید می‌توانید مصرف قرص‌ها را ادامه ندهید اما بهتر است تا سه ماه بعد از قطع قرص به روشی غیر هورمونی از بارداری پیشگیری کنید تا اثر هورمون‌های مصرفی در بارداری از بین برود.

۶- بعد از قطع قرص چقدر طول می‌کشد باردار شویم؟ اگر پیشگیری دیگری انجام نشود امکان بارداری بعد از قطع قرص وجود دارد.

نمی افتد یا آنقدر اعتماد به نفس نداشته باشد که خود را لایق دوست داشته شدن بداند، یا دائم آزار و بی توجهی و بدرفتاری را از سوی دیگران تجربه کرده باشد ممکن است از دست دادن شریک عاطفی برایش بسیار سخت و گران باشد.

تکیه بردیگری

کسی که همواره در رابطه عاطفی به شریک اش تکیه کرده است، اولویت را به او داده و خودش را با کسی که دوستش دارد تعریف کرده پس از ترک رابطه عاطفی به شدت از این مساله ضربه خواهد خورد.

غم از دست دادن در این شرایط به معنای از دست دادن هویت خود است. به همین دلیل است که عبور از رابطه و فراموش کردن رابطه‌ای که تمام شده برای این فرد بسیار دشوار است.

توس از شکست

آدم‌هایی وجود دارند که از شکست خوردن به شدت هراس دارند.

از دست دادن رابطه برای چنین افرادی به معنای شکست است. کسانی که از شکست می‌ترسند معمولاً همه تلاش خود را می‌کنند تا مانع هر شکستی شوند. زمانی که این تلاش‌ها نتیجه ندهد و آنها شکست بخورند اندوه ناشی از شکست برای آنها ناتمام خواهد بود.

پس از شکست عاطفی این افراد خود را مقصر و گناهکار می‌دانند و از یادآوری تلاش‌های بی‌نتیجه خود برای حفظ رابطه و ابراز علاقه به شدت دچار ناامیدی و یاس می‌شوند.

عشق ناتمام

آدم‌هایی هستند که تاسرحد مرگ عشق می‌ورزند. برای این افراد عشق هرگز نمی‌میرد و عشق ورزی به شریک خود را مایه افتخار و غرور می‌دانند. حتی طرد شدن نیز مانع از آن نمی‌شود که آنها مسلک خود را تغییر بدهند. آنها می‌توانند تا ابد یک نفر را دوست داشته باشند و برای بازگشتش منتظر بمانند. بر اساس این باور آنها هرگز نمی‌توانند رابطه جدیدی را شروع کنند.

همانطور که می‌بینید دلایل زیادی وجود دارد که یک نفر نتواند از دل‌بستگی به کسی که دوستش داشته دست بردارد و ترک رابطه عاطفی برایش با وجود فراز و نشیب‌های فراوان دشوار باشد.

اگر نتوانسته‌اید از فکر کسی که زمانی با او پیوندهای عاطفی داشته‌اید بیرون بیایید و دائم از خودتان می‌پرسید: «چرا نمی‌توانم با غم جدایی او کنار بیایم؟» این ویژگی‌ها را به یاد بیاورید. یافتن خود در میان این ویژگی‌های شخصیتی به شما کمک می‌کند راه درست را برای رهایی از این محاصره پیدا کنید.

چرا نمی‌توانیم از تو بگذریم؟



• ریحانه دوستدار

بیشتر آدم‌ها بعد از اینکه از یک رابطه عاطفی شکست خورده بیرون می‌آیند توانایی عبور از مرحله بحران، رسیدن به مرحله شفا و سپس آغاز یک زندگی تازه را دارند. به ویژه اگر کسی آگاهانه و با تصمیم مشترک یک رابطه عاطفی را تمام کرده باشد طی کردن این روند شفا برایش آسان‌تر است. اما این داستان همه رابطه‌های تمام شده نیست. برای برخی بسیار دشوار است که از یک رابطه عمیقاً عاطفی علی‌رغم مشکلاتش بیرون بیایند.

اگر یک نفر در چنین رابطه‌ای رها کننده و دیگری به شدت وابسته به آن باشد این موضوع به یک شکست عاطفی جدی تبدیل می‌شود. طرد شدن ویرانگر است. برخی پس از پایان رابطه اندوه ناتمامی را تجربه می‌کنند، اسیر بدبینی می‌شوند و همواره از این هراس دارند که دیگر دوست داشته نشوند. کنار آمدن با مساله جدایی بسیار سخت و دشوار است.

برای همین است که تلاش می‌کنید هر طور شده دوباره پیوند عاطفی را از نو بسازید و خود را به کسی نزدیک کنید که از رابطه با شما بیرون آمده است. اما هیچ چیز بدتر از این نیست که بار دیگر توسط شریک عاطفی تان ترک شوید. این بار چه بسا دچار خشم و اندوهی شوید که با هیچ مرهمی آرام نمی‌گیرد.

اینکه نمی‌توانید از یک رابطه عاطفی بیرون بیایید و با غم از دست دادن کسی که دوستش

داشته‌اید کنار بیایید نشان‌دهنده ویژگی‌های شخصیتی شماست. معمولاً افرادی که نمی‌توانند با این حقیقت کنار بیایند ویژگی‌های شخصیتی مشخصی دارند. شاید اگر بدانید که مساله شما در کجاریشه دارد بهتر بتوانید به خودتان کمک کنید تا از این وضعیت خارج شوید.

احساس ناامنی درونی

این طبیعی است که آدم‌ها زمانی که با از دست دادن چیزی تهدید می‌شوند احساس ناامنی کنند. احساس ترس ناشی از ناامنی یک مکانیزم دفاعی در انسان‌هاست که برای بقا ضروری است.

اما انسان‌ها توانایی سازگاری با غم از دست دادن را نیز دارند و می‌توانند از آن عبور کنند. اما متأسفانه برخی از افراد در شرایط از دست دادن اضطراب و هراس عمیق‌تری را احساس می‌کنند و کنار آمدن با غم از دست دادن برایشان به سادگی اتفاق نمی‌افتد.

این مساله باعث می‌شود آنها پس از طرد شدن در رابطه عاطفی اندوه بیشتری را تجربه کنند. آنها پس از رها شدن احساس ناتوانی، ناامیدی و بی‌قراری بیشتری می‌کنند و در یک نتیجه‌گیری کلی نمی‌توانند دوباره به عشق ایمان بیاورند.

ساختن عشق ایده‌آل

کسانی که شریک عاطفی شان را موجود ایده‌آل و بی‌نقصی فرض می‌کنند پس از آنکه توسط این فرد رها می‌شوند به شدت ضربه روحی می‌خورند. در واقع اندوه این افراد بخاطر این ترس

ترومای رهاشدن در کودکی

کسی که در کودکی ناامنی و ترس رها شدن را تجربه کرده باشد در بزرگسالی این ظرفیت را دارد که بخاطر شکست عاطفی دچار اندوه ناتمامی شود. کودکی که مراقبان خوبی نداشته، پیوند عاطفی درستی با والدینش برقرار نکرده و یا پس از جدایی والدینش نتوانسته نسبت به هیچ کدام از والدین تعلق عاطفی درستی پیدا کند در بزرگسالی نمی‌تواند به راحتی به روابط اعتماد کند.

زمانی که او با سختی فراوان بالاخره یک رابطه عاطفی را تجربه می‌کند انتظار ندارد که آن را باز هم دوباره از دست بدهد. شکست عاطفی در این شرایط ضایعه‌ای است که به راحتی جبران پذیر نیست.

البته این به معنای آن نیست که چنین فردی هرگز نمی‌تواند از اندوه از دست دادن بیرون بیاید. اما این قابل درک است که چرا اندوه از دست دادن یک رابطه برای چنین فردی یک ضایعه است.

توس از تنهایی

کسی که گمان می‌کند عشق هرگز اتفاق

۰۰۰ یافته‌های سلامتی

تاثیر استروژن بر افسردگی در زنان

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد زنانی که در طول سنین باروری برای مدت‌های طولانی تری در معرض استروژن بوده‌اند با ریسک کمتر ابتلا به افسردگی روبرو هستند. این مطالعه شامل بیش از ۱۳۰۰ زن بود. نتایج این مطالعه نشان داد قرارگیری در معرض استرادیول (شکل اصلی هورمون استروژن موجود در طول سنین باروری زنان) به مدت طولانی از شروع عادت ماهیانه تا شروع دوره یائسگی ارتباط چشمگیری با کاهش ریسک افسردگی در طول دوره یائسگی و تا ۱۰ سال بعد از آن دارد.



محققان همچنین دریافتند استفاده طولانی‌تر از قرص‌های کنترل بارداری با ریسک کمتر افسردگی مرتبط است، اما تعداد دفعات بارداری یا شیردادن به نوزاد هیچ تأثیری بر این مسئله نداشت. این مطالعه نشان می‌دهد احتمال بروز افسردگی در زنانی که عادت ماهانه شان زود هنگام شروع شده بود، تعداد دفعات عادت ماهانه در طول عمرشان کمتر بود یا گرگرفتگی‌های بیشتری داشتند به مراتب بالاتر است.

۰۰۰ توصیه‌های عاشقانه

سازگاری در عین تفاوت

حتی ازدواجی که با عشقی عمیق شروع شده است به مرور روی دیگر خود را نشان می‌دهد و تفاوت‌های جزئی در رفتارها گاهی شما را عصبانی می‌کند. اما واقعیت این است که هیچکس همسر کاملی نیست و هیچ کسی پیدا نمی‌شود که دقیقاً نیمه دوم شما باشد.

مناسب بودن همسر تان موضوعی نسبی است و شما نباید توقع داشته باشید که تفاهمی کامل با هم داشته باشید یا از تمام حرکات و افکار همسر تان راضی باشید. مهم‌ترین اصل در زندگی مشترک، نه تشابه، که سازگاری و تناسب و رسیدن به یک نقطه مشترک است. گاهی در مورد موضوعاتی پیش پا افتاده باید کوتاه بیایید و یا به موضوعی عادت کنید.



هروقت دچار اختلافات شدید و تفاوت‌های تان شما را دلخور کرد نفسی عمیق بکشید، سعی کنید در همان لحظه بحث نکنید، به خوبی‌های همسر تان فکر کنید. بعد از مدتی اگر نتوانستید با موضوع کنار بیایید، با آرامش آن را با همسر تان مطرح کنید.



پرسیدن از کودکان شنیدن از والدین

• مارال محمودی

پرسیدن روش ارزشمندی است تا گفتگو گسترش پیدا کند و در ذهن کودکان فکرها و ایده‌های تازه جرقه بزنند. یک پرسش خوب اگر در زمان درست و به شیوه درست مطرح شود، باعث می‌شود ذهن کودک به سوی ایده‌ها و افکار تازه و هیجان‌انگیز به پرواز در آید. با این حال، همه پرسش‌ها «خوب» نیستند. گاهی، پرسش نامناسب وقتی در موقعیت نامناسب و به شکل نامناسبی مطرح می‌شود، گفتگو را مختل می‌کند. برای کنجکاوی و علائق واقعی کودک، هیچ چیز بدتر از مجموعه بی‌پایانی از پرسش‌های «خوب» اما یکنواخت نیست. این چیست؟ چه رنگی است؟ چند تا از آن اینجا هست؟ هدف و منظور این پرسش‌ها معمولاً برای کودک به‌خوبی روشن است، و در ذهن جستجوگر کودک اشتیاقی برنمی‌انگیزند.

ما باید در گفتگوهای روزمره‌مان با کودک فرصت‌هایی برای شمارش، تشخیص رنگ و هر چه کودک باید بیاموزد، ایجاد کنیم، و فراموش نکنیم پرسش خوب پرسشی است که راهی به سوی امکان‌های متفاوت باز کند نه این که آنچه می‌دانیم را تأیید کند. پرسش خوب، پرسیدن واقعی است و هدفش رسیدن به یک جواب درست و واقعی است، ما در پرسیدن نمی‌خواهیم واقعیت‌های معلوم را تکرار کنیم. گفتگوی معنادار امتحان گرفتن یا امتحان دادن نیست.

پاسخ سؤال خوب معمولاً انتهایش باز است و به جوابی کوتاه درباره واقعیت‌های معلوم یا به بله

و خیر ختم نمی‌شود. پرسش خوب ما را وادار به فکر کردن می‌کند: «نمی‌دونم چی می‌شه اگه...؟»، «دارم فکر می‌کنم چی می‌شد اگه...؟»، «برام جالبه بدونم چطوری تونستی...؟». پاسخی که این پرسش‌ها لازم دارند فراتر از پاسخ‌های ساده است. این پرسش‌ها به پاسخی برآمده از فکر نیاز دارند و احترام ما نسبت به ایده‌ها و فکرها را نشان می‌دهند. با یک پرسش خوب ما و کودک به سوی گفتگوی پرنرژژی و جالب هدایت می‌شویم.

پرسیدن سؤال خوب

پرسش‌هایی که انتهایشان باز است دارای «یک» جواب درست نیستند و هدفشان آزمون دانش کودکان نیست، بلکه هدف این پرسش‌ها گسترش دادن گفتگو و فراهم کردن زمینه برای تفکر پیچیده است. گاهی فکر می‌کنیم به عنوان پدر یا مادر باید نقش آدم «همه‌چیزدان» را بازی کنیم: ما مسئولیم همه چیز را بدانیم و از عهده پاسخ دادن به هر سؤالی برمیاییم. اگر شما هم خود را در وضعیتی می‌بینید که همیشه تلاش می‌کنید به همه پرسش‌ها جواب بدهید یا بیش از حد سؤال‌های بسته می‌پرسید؛ یعنی پرسش‌هایی که با آری یا نه تمام می‌شوند از این که منتظر پاسخ بمانید، نترسید. اشتباه بسیاری از ما این است که وقتی در گفتگو وقفه‌ای پیش می‌آید عجله می‌کنیم: خودمان پاسخی به پرسشی می‌دهیم یا درباره موضوع دیگری بدون اینکه جوابی از پرسش قبلی گرفته باشیم؛ می‌پرسیم. اگر یاد بگیریم کمی صبر کنیم، به کودک زمان داده‌ایم پیش از اینکه چیزی بگوید به پاسخ‌ها فکر کند. در این صورت، چه‌بسا پاسخ‌های درست‌تر و فکرشده‌تری بگیریم.

اجازه بدهیم کودک گفتگو را هدایت کند، و بدانیم چه زمانی باید قبل از یک پرسش دیگر برای پاسخ کودکمان صبر کنیم. وقتی به کودک زمان می‌دهیم تا فکر کند و پاسخ فکرشده‌ای به پرسش ما بدهد، به دو چیز اهمیت داده‌ایم: یکی به ایده‌های کودک، و دیگری به اهمیت تفکر دقیق و عمیق. همچنین در حالتی که با چند کودک سروکار داریم با این رفتار برای همه آنها فرصتی برای پاسخ دادن فراهم می‌کنیم. به آنها یاد می‌دهیم سریع‌ترین و حاضرترین پاسخ‌ها همیشه بهترین جواب یا تنها پاسخ مناسب نیستند. زمان دادن و صبوری ما، به کودکانی که ساکت‌تر یا خجالتی‌ترند امکان می‌دهد برای شرکت در گفتگو با دیگران همراهی کنند. مهم‌ترین نتیجه رفتار ما الگوسازی برای کودکان است. آنها می‌آموزند گوش دادن به ایده‌های دیگران اهمیت دارد و نباید فقط به دنبال بیان ایده‌های خودشان باشند.

اگر مربی هستیم، بسیار مهم است به این نکته فکر کنیم، چگونه باید یادگیری کودکان را هدایت و حمایت کنیم بدون اینکه بر آنها مسلط شویم. یکی از مهم‌ترین عواملی که باعث می‌شود میان یادگیری تحت هدایت کودک و یادگیری تحت هدایت بزرگسال تعادل ایجاد شود، تصمیم گرفتن برای پیدا کردن بهترین زمان برای گوش دادن است و اینکه ما چه زمانی رشته گفتگو را به دست بگیریم.

اگر والد هستیم، وقت گذاشتن و گوش دادن به فکرها و ایده‌های کودک در ارتباط ما با فرزندان ضروری است. گاهی گمان می‌کنیم همه چیز را درباره کودکان می‌دانیم و او را به خوبی می‌شناسیم. اما واقعیت این است که کودکان تغییر می‌کنند و هر چه بزرگ‌تر می‌شوند شخصیت مستقل و متفاوتی پیدا می‌کنند. آنها علاقه‌مندی‌ها و بی‌علاقگی‌ها، ایده‌ها و عقاید شخصی خودشان را دارند و ما هرگز نخواهیم فهمید این افکار و ایده‌ها چه هستند مگر این که به حرف‌هایشان گوش بدهیم و به رفتارشان توجه کنیم. وقت گذاشتن برای گوش دادن به ایده‌های کودک و شناختن آنها به ما کمک می‌کند این پیام مهم را به او بدهیم: آنچه او با خود به گفتگویمان می‌آورد ارزشمند است، و بنابراین، خودش ارزشمند است.

به این مسائل فکر کنیم: چگونه تصمیم می‌گیریم چه زمانی باید پرسیم و کی باید صبر کنیم؟ چگونه کودک را تشویق کنیم تا با ما گفتگو کند؟ چگونه برای نشان دادن اهمیت گوش دادن به ایده‌های دیگران الگوسازی می‌کنیم؟

ما باید به نکته‌های ظریف و دقیق زیادی توجه کنیم؛ مثلاً در گفتگو با کودکان، چه مقدار از زمان را صحبت می‌کنیم و چه قدر به حرف‌های کودک گوش می‌دهیم؟ آیا ما و کودکان هر دو فرصتی برای افزودن چیزی به گفتگو داریم؟ به این نکته توجه کنیم که آیا توانسته‌ایم به آنچه کودکان می‌خواست به ما بگویند گوش دهیم؟ درباره او؛ چیزی که شخصیت او را ساخته است، چه چیزی فهمیدیم؟

اشتیاقات رایج

آموزش عذرخواهی کردن به کودک

توانایی عذرخواهی، توانایی کلیدی و مهمی است که اگر بچه‌ای این مهارت را نداشته باشد تا بزرگسالی قادر به ساختن یک رابطه مناسب نخواهد بود. پس اگر فرزندان عادت به عذرخواهی ندارد، شما به عنوان والد باید به او نشان دهید که چگونه عذرخواهی می‌کنند. این کار را در تعاملات با دیگران یا در قالب بازی به او بیاموزید.



مثلاً بگویید: «من معذرت خواهی می‌کنم که ناراحت کردم و سعی می‌کنم دیگر این کار را تکرار نکنم چون دوست ندارم ناراحتی ات را ببینم.» البته عذرخواهی فقط به کلام نیست. برای عذرخواهی باید اول بفهمیم اشتباه کرده‌ایم، متوجه شویم کار ما چه تاثیری بر فرد مقابل گذاشته و از آن مهم‌تر بتوانیم اشتباه خود را جبران کنیم.

همه این مراحل را به فرزندان بیاموزید و در عمل اجرا کنید. این بار وقتی فرزندان اشتباهی مرتکب شد، به او در آرامش بگویید که اینجور وقت‌ها چطور باید رفتار کند تا هم خودش راحت باشد و هم دیگران.

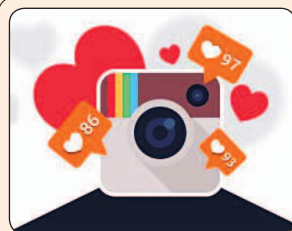
چچه‌ها و یافته‌ها

اینستاگرام مخرب‌ترین شبکه اجتماعی

محققان انگلیسی می‌گویند اینستاگرام بدترین تأثیر را بر سلامت روانی جوانان دارد. در نظرسنجی که انجمن بهداشت عمومی انگلیس انجام داد، ۱۴۷۹ کاربر شبکه‌های اجتماعی ۱۴ تا ۲۴ ساله شرکت داشتند.

از کاربران جوان خواسته شده بود بگویند شبکه‌های اجتماعی چه تاثیری بر اضطراب، افسردگی، تنهایی، آزار، تمسخر و تصور آنها از بدن خود دارد. اینستاگرام به این دلیل که امکان اشتراک عکس و ویدیو را می‌دهد روی تصویری که کاربران از بدن خود دارند، تأثیر منفی می‌گذارد. ۹۰ درصد از شرکت‌کنندگان زن در این نظرسنجی گفته‌اند که از بدن خود راضی نیستند.

اینستاگرام اثر مخربی بر خواب کاربران جوان نیز دارد؛ علاوه بر این کاربران اینستاگرام، همواره ترس دارند از اتفاقات بی‌خبر بمانند، باید مدام در تماس باشند تا مبدا اتفاقی بدون حضور و آگاهی آنها رخ دهد. حدود ۹۰ درصد جوانان از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند و در مقابل آن آسیب‌پذیر هستند.



چهل سال پیش...

روز پنجشنبه ۲۳ شهریورماه ۱۳۵۶ مصادف با روز عید فطر و تعطیل بوده و روزنامه اطلاعات منتشر نشده است.

باغ‌های ایرانی زیر سقف

اگر شهرت باغ‌های ایرانی به اندازه باغ‌های معلق بابل نباشد، حتما کم‌تر از آن هم نیست، اما چیزی در ایران هست که هیچ هنری در دنیا نمی‌تواند با شهرتش مقابله کند؛ «باغ‌های ایرانی زیر سقف»؛ همین فرش‌هایی که امروز بیشتر مردم به دنبال جایگزین‌های مدرن‌تر برایشان می‌گردند، شاید به خاطر این که از معنی پشت هر کدام از پیچ‌ها و گل‌ها و اسلیمی‌های رویشان خبر ندارند. با این مقدمه می‌شود از حراج فرش تهران حرف زد؛ دو مین حراج در دو سال گذشته، با مجموعه‌ای از فرش‌ها که از کلکسیون‌های خصوصی آمده بود و قیمت‌هایی که گران‌ترین املاک تهران پیش‌شان آن قدرها گران به نظر نمی‌رسند.



جمعه، روز عید قربان، یک گرده‌م‌آبی نیمه خصوصی در خانه حراج تهران برگزار شد. میهمان‌ها بعد از یک ساعتی که صرف تماشای باغ‌های گل حراج خورده کردند، در سالی بدون حضور خبرنگاران، منتظر آغاز چکش خوردن فرش‌هایی شدند که گران‌ترین قیمت ذکر شده در کاتالوگ برای یکی از آنها یک میلیارد و چهارصد میلیون تومان بود، در حالی که تصویر بسیاری از قالی‌های کلکسیون‌های شخصی بدون ذکر قیمت در کاتالوگ چاپ شده بود.

برخی‌شان منحصر به فرد بودند، برخی از تنها بازمانده‌های فرشی از الیاف ابریشم، گونه‌ای کرم ابریشم منقرض شده و برخی هم با تار و پود زر و نقره. مثل اغلب برنام‌های حراج، اولین قطعاتی که ارائه شد نه آنچنان گران بود و نه آنچنان طرفدار داشت. با این حال فروش یکی، دو فرش زیر پنجاه میلیون تومان، حراج واقعی را آغاز کرد. همان‌طور که پیش‌بینی می‌شد، فرش‌های امضاءدار، فرش‌های شناسنامه‌دار و آثاری که قدمت بیشتری داشتند، بیشتر از آثار نو بافت یا کارهای متناسب به خانواده‌ها مورد توجه قرار گرفتند.

حدود نیمی از آثار ارائه شده در این حراجی بیش از ۱۰۰ سال قدمت داشتند. فرش‌های نو بافتی که عرضه شده بودند هم اغلب از کلکسیون‌های خصوصی و برگزیده جشنواره‌های مختلف فرش در سال‌های اخیر بودند. نمونه برخی گل‌های مشهوری که در حراجی فرش‌های روز جمعه فروخته شد، در کاخ‌های پهلوی دیده می‌شود. لنگه یکی از قالیچه‌های عرضه شده در حراجی در موزه ملی ژاپن نگه‌داری می‌شود و حداقل دو قالیچه از مجموعه داران خارجی خریده شده و به ایران برگردانده شده است.

در میان شصت قالی عرضه چکش خورده در این حراجی، یکی از هفت قالی امضا شده متعلق به خاندان محتشم هم وجود داشت که با قیمت هشت و نیم میلیارد تومان، گران‌ترین قالی فروخته شده جمعه شب بود. قالی میلیاردی دیگری که به فروش رفت، قالی هریس ابریشمی بود که در دو طرف آن دو طرح مختلف بافته شده بود و به قیمت پنج میلیارد تومان فروخته شد. هر دوی این فرش‌های منحصر به فرد را یکی از حاضران حراجی که شماره ۱۶۹ را در دست داشت خرید. سومین فرش گران قیمت حراج یک درخت زندگی کرمانی با قدمت ۱۴۰ ساله بود که ۲ میلیارد و ۸۰۰ میلیون تومان چکش خورد و دیگر فرش میلیادی حراج هم، یکی دیگر از محصولات خاندان محتشم بود که از قیمت پایه ۹۵۰ میلیون تومان به رقم ۲ میلیارد تومان رسید و در همان رقم فروخته شد.

با این که در مجموع بیش از نیمی از فرش‌های عرضه شده در حراج، فروخته نشد، حراج روز جمعه با فروش نهایی ۲۳ میلیارد و ۲۱۱ میلیون تومان به کار خودش پایان داد.

منبع: ایسنا

قالب امروز



سمفونی رنگ در لباس زنان عشایر / عکس از: فرهاد حسینی

سرایه

دل بر سر عهد استوار خویش است

جان در غم تو بر سر کار خویش است

از دل هوس هر دو جهانم برخاست

الا غم تو که بر قرار خویش است

انوری

پندبزرگان

آینده‌از آن کسانی است که به استقبالش می‌روند.

فردریش نیچه

تحلیل مهم‌تر از دانش است. علم محدود

است، اما تخیل دنیا را دربر می‌گیرد.

آلبرت اینشتین

امروز در تاریخ

بزرگداشت سالخوردگان در ایران باستان

ایرانیان عهد باستان نخستین مردمی بوده‌اند که برای ادای احترام و بزرگداشت و سپاسگزاری از سالخوردگان روز مشخصی را در سال تعیین کرده بودند و این روز، ۲۵ شهریور ماه هر سال بود و قدمت آن به ۳ هزار سال می‌رسد. در آن زمان و تا ۱۴ قرن پیش، روزهای هر ماه ایرانی نام خاص داشت و روز ۲۵ شهریور «اشیش و انگ» خوانده می‌شد که روز رحمت خدا، اخلاقیات و معنویات و روان پاک بود. ماه شهریور «شهرور» تلفظ می‌شد.

رضاشاه کناره‌گیری کرد

۲۵ شهریور ۱۳۲۰ در زمانی که نیروهای شوروی و انگلستان به تهران نزدیک شده بودند محمد علی فروغی [از نزدیکان دولت لندن و از مخالفان رضاشاه که از نخست وزیر شدنش بیش از ۳ هفته نگذشته بود] به اتفاق علی سیهیلی وزیر امور خارجه کابینه اش به دیدار سفیران انگلستان و شوروی شتافت و به آنان اطلاع داد که رضاشاه همچنان که آن دو دولت خواسته بودند کناره‌گیری کرده و رهسپار اصفهان شده است. همسر و فرزندان رضا شاه قبلاب‌ه اصفهان رفته بودند و تنها محمدرضا در تهران مانده بود. به احتمال زیاد در همین دیدار، موافقت دو دولت انگلستان و شوروی با شاه شدن محمدرضا به فروغی ابلاغ شده بود.

زلزله طیس در سال انقلاب

۲۵ شهریور ۱۳۵۷ در جنوب خراسان به مرکزیت طیس زمین لرزه‌ای به شدت هفت و هفت دهم در مقیاس ریشتر روی داد که تلفات تقریبی آن ۲۵۱ هزار تن گزارش کرده بودند. این زمین لرزه در جریان انقلاب ایران روی داد و مخالفان سلطنت از ضعف دستگاه‌های امداد و نارسایی‌های مربوط برای انتقاد از دولت بهره برداری فراوان کردند.

جیمز کوپر داستان نگار قرن ۱۹ آمریکا

۱۵ سپتامبر زادروز جیمز اف. کوپر از داستان نگاران بنام قرن ۱۹ آمریکاست که در ۱۷۸۹ به دنیا آمد و ۶۲ سال عمر کرد و ۱۴ سپتامبر ۱۸۵۱ وفات یافت. بیشتر داستان‌های او سبک کلاسیک دارد. وی علاقه به نوشتن داستان‌هایی داشت که صحنه‌های پر تلاش و پر از بیم و امید انسان را مجسم کند، داستانهای تاریخی و داستان‌های مربوط به ملوانان و دریانوردی.

www.iranianshistoryonthistday.com

سودوکو

۲۰۰۴

			۷	۶	۵			۸			
۲	۸							۵	۳		
			۳								
	۹		۳								
		۶	۲	۷		۸	۳	۴			
					۵			۹			
							۴				
	۱	۲						۳	۵		
		۳			۶	۲	۱				

۶	۸	۴	۳	۷	۹	۵	۲	۱			
۵	۲	۱	۶	۸	۴	۳	۷	۹			
۳	۷	۹	۵	۲	۱	۶	۸	۴			
۴	۶	۸	۹	۱	۳	۷	۵	۲			
۷	۳	۵	۴	۶	۲	۹	۱	۸			
۹	۱	۲	۸	۵	۷	۴	۶	۳			
۲	۴	۶	۷	۹	۸	۱	۳	۵			
۸	۵	۳	۱	۴	۶	۲	۹	۷			
۱	۹	۷	۲	۳	۵	۸	۴	۶			

حل ۲۰۰۳

جدول شرح در متن

۴۵۱۷

غلامحسین باغبان

پوست	نویسنده	تظاهر به	امپراطور	سابق	زبان	ح
ض	بلژیکی	نیکوکاری	سابق	زبان	ح	۴۵۱۶
سخت	موربانه	گپاره	سابق	زبان	ح	۴۵۱۶
بی‌اساس	مروارید	مذهب	سابق	زبان	ح	۴۵۱۶
خیس	درشت	مذهب	سابق	زبان	ح	۴۵۱۶
پول آسیایی	روشنایی	مذهب	سابق	زبان	ح	۴۵۱۶
فارغ	موسیقی	مذهب	سابق	زبان	ح	۴۵۱۶
قابل مشاهده	طول	مذهب	سابق	زبان	ح	۴۵۱۶
گفتگوی	دوستی	مذهب	سابق	زبان	ح	۴۵۱۶
ایترنیتی	اندام چشایی	مذهب	سابق	زبان	ح	۴۵۱۶
رفوزه	نفیس	مذهب	سابق	زبان	ح	۴۵۱۶
گاه همراه تب	ساز کلیسا	مذهب	سابق	زبان	ح	۴۵۱۶
می‌آید	نزداد سفید	مذهب	سابق	زبان	ح	۴۵۱۶
معرانشین	همسایه	مذهب	سابق	زبان	ح	۴۵۱۶
ب	شمالی	مذهب	سابق	زبان	ح	۴۵۱۶
لاغر و نحیف	راز	مذهب	سابق	زبان	ح	۴۵۱۶
احدیت		مذهب	سابق	زبان	ح	۴۵۱۶
		مذهب	سابق	زبان	ح	۴۵۱۶